KétoProgress

Courses de la journée

Autres	
Beurre doux	2 C. à soupe
Citron zeste	1 C. à café
Crème liquide entière	51 C. à soupe
Extrait de vanille	1 C. à café
Fromage (Philadelphia ou mascarpone)	100 g
Poudre d'amande	1 C. à soupe
Stévia (facultatif)	1
Cabillaud filet	120 g
Chou-fleur	200 g
Citron jus	1 C. à café
Persil haché	1 C. à café
Framboises (fraîches ou surgelées)	50 g
Graine de lin	51 g
Lait d'amande	15 cl
Beurre de coco	100 g
Chocolat noir sans sucre	100 g
Myrtilles (fraîches ou surgelées)	6

Noix mélangées (amandes, noix de macadamia, noisettes)	100 g
Champignons de paris émincés	50 g
Courgette	1
Fromage (cheddar ou mozzarella)	30 g
Fromage frais	30 g
Herbe de Provence	1 C. à café
Huile d'olive	1 C. à soupe