KétoProgress

Courses de la semaine

Autres	
Beurre doux	6 C. à soupe
Citron zeste	3 C. à café
Crème liquide entière	153 C. à soupe
Extrait de vanille	3 C. à café
Fromage (Philadelphia ou mascarpone)	300 g
Poudre d'amande	3 C. à soupe
Stévia (facultatif)	3
Framboises (fraîches ou surgelées)	150 g
Graine de lin	153 g
Lait d'amande	45 cl
Champignons de paris émincés	150 g
Courgette	3
Fromage (cheddar ou mozzarella)	90 g
Fromage frais	90 g
Herbe de Provence	3 C. à café
Huile d'olive	3 C. à soupe
Cabillaud filet	360 g

Chou-fleur	600 g
Citron jus	3 C. à café
Persil haché	3 C. à café
Beurre de coco	300 g
Chocolat noir sans sucre	300 g
Myrtilles (fraîches ou surgelées)	18
Noix mélangées (amandes, noix de macadamia, noisettes)	300 g