

Le Guide du Biohacking - Menu Keto Hebdomadaire

Menu Hebdomadaire Keto

Jour: Lundi

Petit-déjeuner: 2 oeufs durs, huile d'olive, épinards sautés

Déjeuner: Pilets de poulet rotis, courgettes sautées

Dîner: Sardines en conserve, salade verte

Jour: Mardi

Petit-déjeuner: Café bulletproof (beurre et huile MCT)

Déjeuner: Thon en boîte, concombre, mayonnaise maison

Dîner: Poêlée de haricots verts, œufs au plat

Jour: Mercredi

Petit-déjeuner: Smoothie (lait d'amande, avocat, cacao)

Déjeuner: Filet de maquereau grillé, salade verte

Dîner: Roti de veau, poêlée d'asperges

Jour: Jeudi

Petit-déjeuner: Avocat farci aux œufs au four

Déjeuner: Poulet grillé, purée de brocoli

Dîner: Gambas sautées, spaghetti de courgettes

Jour: Vendredi

Petit-déjeuner: Omelette nature, sel, poivre

Déjeuner: Saumon grillé, légumes vapeur

Dîner: Poulet roti, gratin de courgettes

Le Guide du Biohacking - Menu Keto Hebdomadaire

Jour: Samedi

Petit-déjeuner: Oeufs brouillés au beurre

Déjeuner: Steak hache, poelée de légumes

Dîner: Filet de poisson, légumes vapeur

Jour: Dimanche

Petit-déjeuner: Crêpes keto (oeufs, cream cheese)

Déjeuner: Boulettes de viande, gratin de légumes keto

Dîner: Confit de canard, purée de chou-fleur
