

# Menu keto gratuit : une semaine de repas cétogènes

Chaque jour : de 8 à 18 g de glucides nets et de 1 680 à 1 820 kcal. Sous chaque plat : calories et glucides nets pour une portion.

| JOUR            | PETIT-DÉJEUNER                                                         | DÉJEUNER                                                             | DÎNER                                                                | DESSERT                                                         | TOTAL DU JOUR                                |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>Lundi</b>    | Omelette baveuse au comté et fines herbes<br>408 kcal · 1,4 g          | Salade César au poulet grillé<br>485 kcal · 1,8 g                    | Saumon poêlé, sauce crémeuse à l'aneth et citron<br>594 kcal · 2,3 g | Clafoutis coco aux framboises<br>230 kcal · 2,6 g               | <b>1 717 kcal</b><br>8,1 g de glucides nets  |
| <b>Mardi</b>    | Pancakes protéinés au fromage frais<br>450 kcal · 4,4 g                | Salade niçoise keto au thon et œuf mollet<br>372 kcal · 3,2 g        | Bœuf haché sauté au chou-fleur et paprika fumé<br>480 kcal · 4,0 g   | Tiramisu keto au mascarpone et cacao<br>385 kcal · 3,8 g        | <b>1 687 kcal</b><br>15,4 g de glucides nets |
| <b>Mercredi</b> | Bowl petit-déjeuner bacon, œuf et avocat<br>606 kcal · 3,2 g           | Bowl poulet-feta minute à la grecque<br>436 kcal · 2,8 g             | Gratin de cabillaud aux épinards et au gruyère<br>329 kcal · 2,2 g   | Cheesecake citron-vanille cuit au four<br>308 kcal · 3,5 g      | <b>1 679 kcal</b><br>11,7 g de glucides nets |
| <b>Jeudi</b>    | Omelette roulée au saumon fumé et fromage frais<br>359 kcal · 1,9 g    | Salade de bœuf thaï pimentée aux herbes fraîches<br>550 kcal · 3,1 g | Curry de poulet aux épinards façon saag<br>575 kcal · 2,9 g          | Flan citron-coco sans sucre<br>278 kcal · 2,5 g                 | <b>1 762 kcal</b><br>10,4 g de glucides nets |
| <b>Vendredi</b> | Frittata jambon, champignons et gruyère<br>390 kcal · 1,8 g            | Bowl de saumon poêlé, avocat et sésame<br>451 kcal · 2,9 g           | Magret de canard, sauce crémeuse au poivre<br>512 kcal · 1,4 g       | Mousse vanille au mascarpone et yaourt grec<br>324 kcal · 4,0 g | <b>1 677 kcal</b><br>10,1 g de glucides nets |
| <b>Samedi</b>   | Pancakes épinards-mozzarella<br>502 kcal · 4,0 g                       | Pizza bacon-cheddar sur base fat-head à l'amande<br>582 kcal · 4,5 g | Curry de crevettes au lait de coco et épinards<br>336 kcal · 3,3 g   | Mousse au chocolat noir intense<br>401 kcal · 5,3 g             | <b>1 821 kcal</b><br>17,1 g de glucides nets |
| <b>Dimanche</b> | Œufs Bénédicte au saumon fumé et sauce hollandaise<br>593 kcal · 1,6 g | Bœuf bourguignon keto aux lardons et champignons<br>516 kcal · 1,5 g | Soupe à l'oignon keto gratinée au gruyère<br>294 kcal · 4,5 g        | Charlotte keto chocolat-noisette<br>397 kcal · 4,1 g            | <b>1 800 kcal</b><br>11,7 g de glucides nets |

Les 28 recettes détaillées (ingrédients, étapes, macros) : [keto-assistant.eu/menu-keto](https://keto-assistant.eu/menu-keto) · Un exemple de menu, pas une prescription. My Keto Assistant est un outil de suivi nutritionnel, pas un dispositif médical.