

# The dossier



GoodFat  
GoodCarb © =  
bronzage longue  
durée ☀️😊

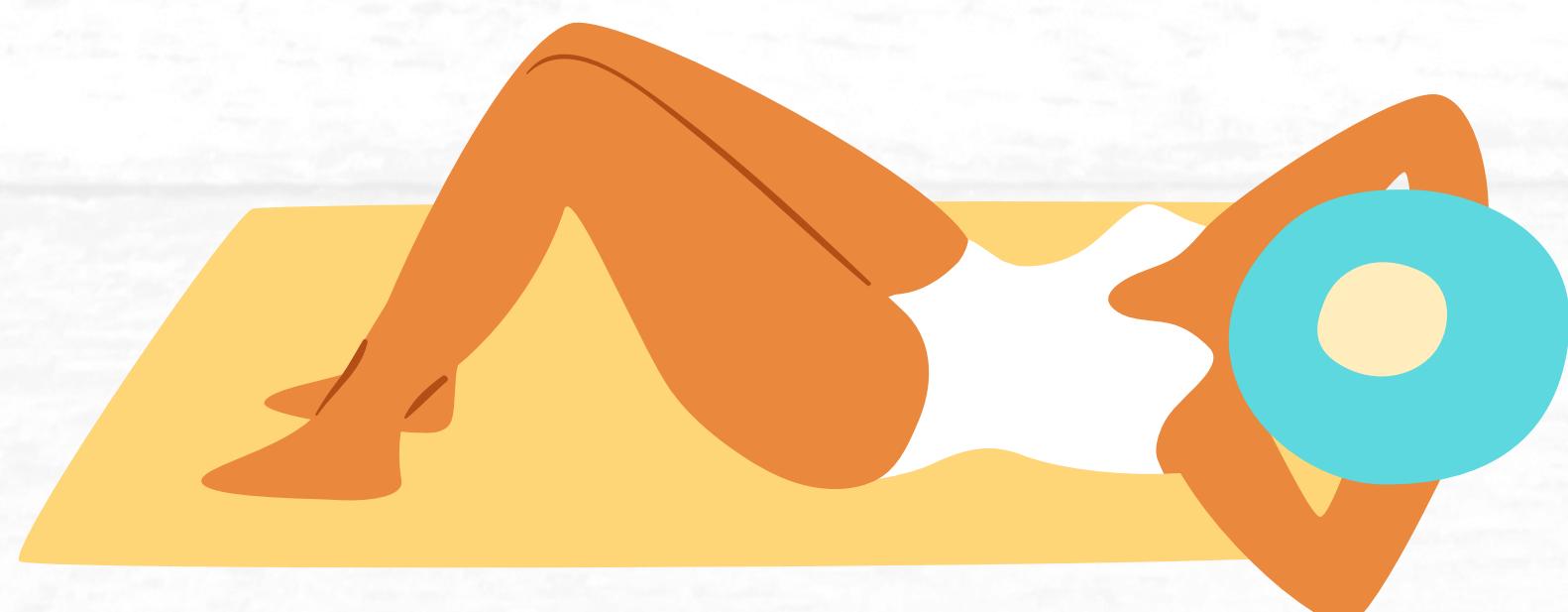


Tu rêves d'un bronzage qui tient sans effet peau de croco, d'un teint éclatant sans autobronzant ni fond de teint étouffant ?

☀️ meilleure tolérance au soleil,  
💧 hydratation naturelle,  
🌿 glow longue durée...

*Cela commence dans l'assiette !*

**MENU**



## Lundi

- Petit-déjeuner : Smoothie avocat, épinards, lait de coco, citron vert, huile de lin
- Déjeuner : Saumon grillé, poêlée de courgettes et poivrons, huile d'olive
- Goûter : Carré de chocolat 90% + poignée de noix
- Dîner : Wok de légumes au lait de coco + crevettes sautées

## Mardi

- Petit-déjeuner : Omelette aux herbes fraîches, avocat, thé vert
- Déjeuner : Gratin de courgettes au chèvre, salade de mâche,
- Goûter : Infusion + bâtonnets de légumes crus et guacamole
- Dîner : Roquette, œuf dur, poivron, vinaigrette curcuma

## Mercredi

- Petit-déjeuner : Chia pudding au lait d'amande, framboises, éclats de noix
- Déjeuner : Steak haché, purée de brocoli à l'huile d'olive, salade de roquette
- Goûter : Yaourt soja, cannelle, quelques baies
- Dîner : Soupe froide de poivrons rouges + œuf poché

## Jeudi

- Petit-déjeuner : Crêpes céto à la farine d'amande, myrtilles
- Déjeuner : Poisson blanc en papillote + légumes vapeur + beurre citronné
- Goûter : Chips de kale + noix du Brésil
- Dîner : Salade grecque (feta, olives, concombre, tomates) + œuf dur

## Vendredi

- Petit-déjeuner : Yaourt soja sans sucre, noix, graines de courge
- Déjeuner : Filet de dorade, épinards à l'ail, patate douce vapeur (portion modérée)
- Goûter : Mousse à la fraise + noix de pécan (recette sur mon site)
- Dîner : Aubergine farcie (tofu, quinoa, tomate)



**Bronzage longue durée :**  
**cela commence dans l'assiette !**

## Samedi

- ⌚ Petit-déjeuner : Œufs brouillés, tomates cerise, huile d'olive
- 🍽️ Déjeuner : Poulet rôti, purée de chou-fleur, haricots verts
- 🍵 Goûter : Matcha latte + boulettes énergétiques coco-amande
- 🌙 Dîner : Tian de légumes provençal

## Dimanche

- ⌚ Petit-déjeuner : Café gras + tartines céto avocat, saumon fumé
- 🍽️ Déjeuner : Burger sans pain (feuille de salade ou pain keto), avocat, œuf, crudités
- 🍵 Goûter : Tisane + mousse avocat-cacao-coco
- 🌙 Dîner : Frittata tomates, courgettes, chèvre, basilic



## Fiche Mémo - Teint éclatant & bronzage naturel

### 🌿 Principes de l'approche GoodFat GoodCarb

- Miser sur les bons gras : avocat, huile d'olive, ghee, poissons gras, œufs entiers.
- Privilégier les glucides à IG bas : légumes colorés (carottes, poivrons, courges), fruits modérés (framboises, melon).
- Booster les antioxydants : thé vert, curcuma, herbes fraîches, chocolat noir.
- Associer matières grasses + légumes pour bien fixer les vitamines liposolubles (A, D, E, K).

### 🍽️ Aliments "Bonne mine"

- ✓ Bêta-carotène : carottes, patate douce, poivron rouge, melon.
- ✓ Vitamine A et D : foie, ghee, œufs, sardines.
- ✓ Vitamine E : avocat, huile de tournesol, amandes.
- ✓ Antioxydants : thé vert, curcuma, spiruline, fruits rouges.



*Bronzage longue durée :  
cela commence dans l'assiette !*