

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

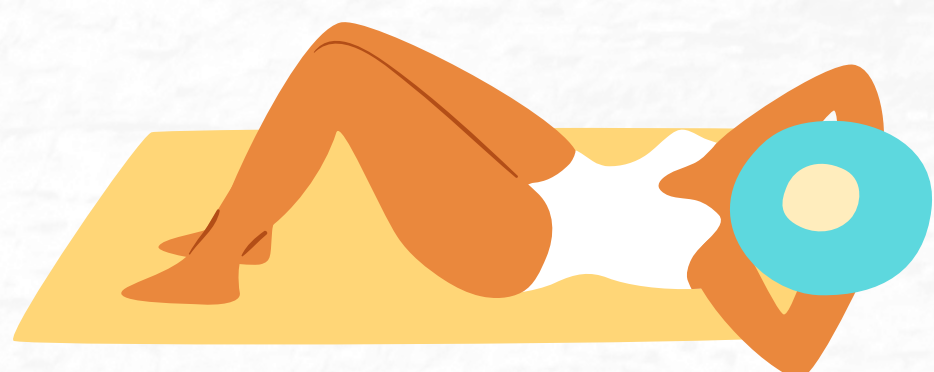
- 🍷 Petit-déjeuner : Chia pudding au lait d'amande, framboises, éclats de noix
- 🍴 Déjeuner : Steak haché, purée de brocoli à l'huile d'olive, salade de roquette
- ☕ Goûter : Yaourt soja, cannelle, quelques baies
- 🌙 Dîner : Soupe froide de poivrons rouges + œuf poché

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



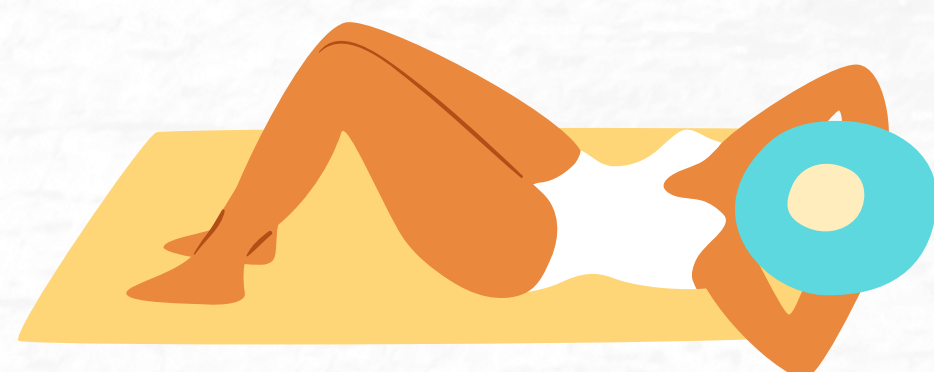
Fiche Mémo - Teint éclatant & bronzage naturel

🌿 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 !***