



Ces menus ne sont pas une méthode parfaite. Ce sont des repères, des idées, une base.

L'objectif n'est pas de cocher toutes les cases, mais de tendre vers une alimentation :

- plus simple
- plus naturelle
- plus respectueuse de votre corps

Et surtout... **durable dans le temps.**

Parce que la vraie santé ne se joue pas sur une semaine, mais sur toute une vie.

À vous maintenant de vous approprier ces menus, de les adapter... et de créer votre propre version du GoodFat GoodCarb ✨

Tu peux retrouver la plupart des recettes sur mon site internet ou encore sur mon compte Insta.





Semaine 1

Lundi

Petit déjeuner : Œufs brouillés au pecorino à la truffe

Déjeuner : Spaghetti de courgettes , sauce tomate et boulettes

Dîner : Soupe (courgettes, échalotes)

Mardi

Petit déjeuner : Egg muffins chèvre/lardons (site et Insta)

Déjeuner : Poke bowl (quinoa, poulet, guacamole, feta, sésame, endame)

Dîner : Jeûne

Mercredi

Petit déjeuner : Œufs à la coque et carottes

Déjeuner : Pizza base chou-fleur

Dîner : Soupe

Jeudi

Petit déjeuner : Épinards et œufs durs

Déjeuner : Tagliatta de bœuf et haricots verts

Dîner : Panna cotta fruits rouges

Vendredi

Petit déjeuner : Pudding chia vanille

Déjeuner : Quinoasotto poulet/champignons

Dîner : Jeûne

Samedi

Petit déjeuner : Crackers + mousse de truite (Insta)

Déjeuner : Dorade sauce vierge et ratatouille (Insta)

Dîner : Soupe





Dimanche

Petit déjeuner : Pancake courgette + saumon

Déjeuner : Escalope de veau + purée céleri

Dîner : Jeûne



Semaine 2

Lundi

Petit déjeuner : Avocat, fromage frais, graines de courge

Déjeuner : Tartare de bœuf et salade

Dîner : Amandes + chocolat noir

Mardi

Petit déjeuner : Smoothie fruits rouges

Déjeuner : Saumon au four, poireaux (site)

Dîner : Bouillon d'os

Mercredi

Petit déjeuner : Œufs brouillés courgette/feta

Déjeuner : Haricots verts bolognaise

Dîner : Jeûne

Jeudi

Petit déjeuner : Pudding chia noisette

Déjeuner : Quiche façon lorraine (Insta & site)

Dîner : Soupe minestrone low-carb

Vendredi

Petit déjeuner : Pancake amande

Déjeuner : Cassolette de la mer (Insta)

Dîner : Bouillon ou soupe





Samedi

Petit déjeuner : Egg muffin (Site et Insta)

Déjeuner : Chaffle burger (Insta)

Dîner : Bouillon ou soupe

Dimanche

Petit déjeuner : Œufs durs et jambon

Déjeuner : Poulet rôti et gratin de légumes

Dîner : Jeûne



Semaine 3

Lundi

Petit déjeuner : Crêpe salée jambon fromage

Déjeuner : Pain de viande (site) et carottes au thym et fleurettes de chou-fleur

Dîner : Jeûne ou bouillon

Mardi

Petit déjeuner : Crackers low-carb et mousse de jambon

Déjeuner : Scampis à la diable

Dîner : Gratin fruits rouges

Mercredi

Petit déjeuner : Œufs brouillés

Déjeuner : Rouget et purée légumes (céleri rave- courgette- chou-fleur)

Dîner : Soupe (poivrons rouges, échalotes, courgette) *

Jeudi

Petit déjeuner : Skyr + granola low-carb

Déjeuner : Raviolis low-carb (Insta)

Dîner : Jeûne





Vendredi

Petit déjeuner : Milk-shake fruits rouges

Déjeuner : Assiette mer & rivière (Insta)

Dîner : Soupe

Samedi

Petit déjeuner : Pancake sucré low-carb

Déjeuner : BBQ

Dîner : Jeûne

Dimanche

Petit déjeuner : Œufs coque + comté

Déjeuner : Burrata, tomate, jambon

Dîner : Cheesecake



Semaine 4

Lundi

Petit déjeuner : Œufs au plat

Déjeuner : Blanquette de veau (Insta)

Dîner : Soupe poireaux Boursin

Mardi

Petit déjeuner : Egg muffin (site et Insta)

Déjeuner : Cannelloni de courgette (site et Insta)

Dîner : Jeûne

Mercredi

Petit déjeuner : Pudding chia framboise

Déjeuner : Boulettes et purée légumes

Dîner : Bouillon





Jeudi

Petit déjeuner : Œufs brouillés

Déjeuner : Wrap low-carb

Dîner : Soupe*

Vendredi

Petit déjeuner : Crackers + jambon

Déjeuner : Solettes et légumes

Dîner : Brownie aux noix de pécan

Samedi

Petit déjeuner : Nid de courgette carbo (Insta)

Déjeuner : Pizza chou-fleur

Dîner : Jeûne

Dimanche

Petit déjeuner : Œufs coque + pain low-carb

Déjeuner : Filet de porc et wok « chinois »

Dîner : Bouillon

