

Menu KETO

Semaine 2 au 6 déc.

- Taco soupe
- Pâté au poulet avec sauté de légume
- Casserole de courge spaghetti au boeuf
- Omelette au bacon
- Cuisse de poulet sauce aux tomates avec riz de chou-fleur

Semaine 9 au 13 déc.

- Piment farci
- Boulette de porc sauce crémeuse aux tomates
- Enchilada de poulet avec zucchini
- Pâté chinois keto
- Lasagne de zucchini

Semaine du 16 au 20 déc.

- Pain de viande style cheeseburger avec brocoli au beurre
- Poulet au fromage et épinard
- Saumon avec une croûte d'amande
- Casserole de saucisse avec légume
- Côtelette de porc avec salade de choux sauce sriracha

Semaine 23 au 27 déc.

- Crevette à l'ail au beurre de paprika avec galette de zucchini
- Chili keto
- Tourtière keto
- Rôti de bœuf
- Salisbury steak avec brocoli

KETO Toujours disponible :

Pâté au poulet, Pâté au saumon, Pâté mexicain, Tourtière, Lasagne, Sauce à spag, Pâte à tarte, Pâte à Pizza