

MON LIVRET RECETTES

Régime Cétogène Modifié d'Atkins

Recettes pour un apport glucidique quotidien inférieur à 20 g



Entrées



Plats
cuisinés



Desserts



Boissons



Accompagnements
& Sauce



* Nutrition Médicale Avancée

Toujours consulter un professionnel de santé spécialiste avant de commencer un régime cétogène.

AVANT-PROPOS

Nous sommes très heureux d'avoir élaboré pour vous ce livre de recettes qui vous aidera au quotidien à accompagner le plus sereinement possible et en toute confiance votre enfant pendant son régime cétogène.

Nous avons conscience que l'un des points clés pour le succès de ce régime repose sur une observance optimale. Nous savons que les contraintes de calculs et de préparation des repas mais aussi la lassitude vis-à-vis des ingrédients dont le choix est limité peuvent rendre difficile un bon suivi du régime.

Pour vous aider à varier les menus, nous vous offrons ce livret de recettes. Il a été conçu avec les diététiciennes du Centre Hospitalier du Kremlin-Bicêtre à Paris, Mme Grouazel et Mme Chiquot, et a été revu par Mr Laurent François, diététicien à l'hôpital Robert Debré à Paris, et vous permettra de réaliser un régime cétogène d'Atkins. Les recettes ont été élaborées conformément à la table nutritionnelle française de référence (table CIQUAL). Votre enfant bénéficiera ainsi de tous éléments nutritionnels indispensables à son bon développement. Afin de vous permettre de calculer facilement vos apports glucidiques journaliers, vous trouverez pour chaque recette le nombre de grammes et de parts de glucides apporté.

NB : le nombre de parts de glucides = le nombre de grammes de glucides apportés arrondi à 0,5 g près.

Nous espérons que ce livret vous aidera à trouver l'inspiration au quotidien et à proposer des recettes variées et savoureuses qui satisferont le palet de votre enfant tout en lui permettant de bien suivre son régime.

L'équipe NUTRICIA Nutrition Clinique

Nous sommes ravies d'avoir collaboré avec NUTRICIA Nutrition Clinique à l'élaboration de ce livret qui, nous l'espérons, vous permettra de varier l'alimentation cétogène de votre enfant.

Nous vous conseillons de tester dans un premier temps les recettes les plus rapides mettant en œuvre des aliments que votre enfant apprécie. Soyez inventifs pour faire de chaque repas un moment festif, surprenez votre enfant, variez la vaisselle, osez la couleur. Donner à votre enfant l'occasion de s'investir en le faisant participer au choix et à la réalisation de ses plats.

Si, à l'aide de ce livret, nous vous avons prouvé que le plaisir de manger, de cuisiner n'est pas incompatible avec le régime cétogène, nous aurons rempli notre mission.

Eline Chiquot et Sophie Grouazel,
Diététiciennes au Kremlin-Bicêtre



ASTUCES D'UTILISATION

Voici quelques astuces que vous proposent M^{me} Chiquot et M^{me} Grouazel pour une bonne utilisation de ce livret :

Tout d'abord, avant d'utiliser ce livret pour la première fois, nous vous demandons de bien vous renseigner auprès **du diététicien de pédiatrie** qui suit votre enfant afin qu'elle ajuste les portions des repas selon son âge et ses besoins. La liste des ingrédients de chaque recette correspond à une portion.

M^{me} Chiquot et M^{me} Grouazel ont inclus l'apport des fibres dans le calcul des ratios et elles se sont référées à la table CIQUAL pour le calcul des apports nutritionnels.

Pour chaque recette sont indiqués les quantités de glucides apportés (en gramme (g) ou en part (p)). Veuillez suivre les recommandations de votre équipe diététique pour connaître le nombre de parts/grammes de glucides que vous pouvez consommer sur la journée.

Certains ingrédients sont en quantités infimes, **une cuillère-mesure** pour les pesées et **une seringue culinaire** pour les liquides vous seront une aide précieuse.



Le symbole  vous précise les recettes adaptées au plus petits.

Le symbole  vous indiquera les recettes adaptées à une congélation.

Pour vous faciliter le quotidien et faire face aux imprévus, vous pouvez préparer plusieurs portions pour disposer **au congélateur** de repas « tout prêts ».

N'hésitez pas à rehausser vos plats avec du sel, du poivre, des épices et des herbes.

Dans les recettes, vous pourrez utiliser le type d'**huile de votre choix (colza, olive)**.

En cas de questions ou de difficultés dans la réalisation d'une recette, n'hésitez pas à en faire part au diététicien de pédiatrie qui pourra vous aider.



RECOMMANDATIONS RELATIVES AU RÉGIME MODIFIÉ ATKINS, GÉRÉ AVEC DES PARTS DE GLUCIDES

Ce livre de recettes a pour objectif de vous aider à apporter de la variété dans l'alimentation de votre enfant, dès l'initiation du régime, dont l'apport glucidique prescrit est généralement de 10 g par jour.

Pour vous donner quelques repères, 10 g de glucides pour une journée comportant 4 repas, ce sont **2 morceaux de sucre** ou bien **200 ml de lait de vache (un bol de taille moyenne) par jour**. Ces analogies mettent d'emblée en évidence le caractère hautement restrictif de ce régime et l'obligation de proscrire un nombre très important d'aliments et de produits alimentaires dont la teneur glucidique ne permettrait pas de respecter la prescription médicale.

De ce fait, les quelques mesures et conseils exposés ci-après se sont naturellement imposés.

LES RECETTES À SAVEUR SALÉE

Elles ne comportent aucun aliment de la famille des féculents (pommes de terre, riz, quinoa, légumes secs, farines céréalières, blé et dérivés tels que farine, pâtes, semoule, couscous, pain, etc).

Les édulcorants conseillés peuvent être utilisés pour réduire l'acidité de certaines recettes, notamment celles à base de tomates fraîches, en conserves et de concentré de tomates.



LES RECETTES À SAVEUR SUCRÉE

Pour un apport journalier de 10 g de glucides, les fruits frais sont impérativement interdits.

Néanmoins, il nous a paru concevable de garder les recettes avec fruits, dès lors que leur proposition à votre enfant s'intègre dans l'apport glucidique prescrit et qu'elle s'accompagne de conseils éducatifs et préventifs à tout excès.

Ces recettes contribuent également au maintien d'une vie sociale, rudement mise à l'épreuve par ce régime.

Pour toutes questions ou incompréhensions, nous vous recommandons fortement de vous rapprocher de l'équipe médicale responsable du suivi de votre enfant.

Nous tenons à remercier chaleureusement Mesdames Grouazel et Chiquot du Centre Hospitalier du Kremlin-Bicêtre, ainsi que toute l'équipe de NUTRICIA Nutrition Clinique pour nous avoir demandé d'adapter la version originale de cet ouvrage en une version compatible avec le régime cétogène géré avec le système d'échanges d'aliments sur la base des apports glucidiques.

L'équipe de diététiciens.

Hôpital universitaire Robert-Debré
Service de neurologie pédiatrique et
des maladies héréditaires du métabolisme
Paris 19^{ème}.

SOMMAIRE

GLUCIDES* ENTRÉES

-  1,1g/1p • Maquereau & mayonnaise
-  4,2g/4p • Céleri & sardines émiettés



- 2,7g/2,5p • Viande hachée & sa sauce tomate
- 3,4g/3,5p • Poulet au curry
- 2,7g/2,5p • Tarte à la dinde & à la sauge
- 2,4g/2,5p • Gratin de céleri & de lardons

PLATS CUISINÉS

- 1,9g/2p • Soupe aux champignons & au cumin
- 3,5g/3,5p • Soupe de tomate & poivron vert
-  4g/4p • Purée de céleri
-  3,3g/3,5p • Purée de chou-fleur
-  2,4g/2,5p • Purée de courgettes
- 0,6g/0,5p • Omelette au fromage, tomate & ciboulette
- 1,2g/1p • Galette roulée aux herbes
- 2,1g/2p • Quiche jambon, champignons & fines herbes
- 2,7g/2,5p • Muffins fromage & lardons
- 1g/1p • Wrap au fromage
- 2g/2p • Pizza à la tomate & au fromage
- 3,1g/3p • Chou-fleur au fromage
- 2,7g/2,5p • Champignons & épinards au curry
- 1,9g/2p • Cabillaud & sa sauce tomate
- 0,8g/1p • Œufs brouillés, fromage & champignons



- 1,9g/2p • Chou-fleur & poulet rôti
- 3,4g/3,5p • Cocotte d'agneau

DESSERTS

- 3,3g/3,5p • Crumble aux pommes & framboises
- 2,8g/3p • Petits rochers
- 4,4g/4,5p • Crumble au cassis
- 3,2g/3p • Crumble aux framboises
- 1,2g/1p • Pancakes
- 2,3g/2,5p • Flan
- 2,3g/2,5p • Crème brûlée
- 2,9g/3p • Panna cotta
- 3,3g/3,5p • Muffins myrtilles
- 2,7g/2,5p • Muffins au chocolat
- 3,6g/3,5p • Cookies à la myrtille & à la cannelle
- 1,2g/1p • Petit déjeuner myrtille & cannelle



- 3,1g/3p • Petit-déjeuner de yaourt grec
-  2,1g/2p • Mascarpone & pêche
- 3,1g/3p • Yaourt aux fruits
- 1,8g/2p • Crème au chocolat

BOISSONS

- 3,3g/3,5p • Smoothie myrtilles
- 2,5g/2,5p • Smoothie framboise
- 2,7g/2,5p • Smoothie chocolat
- 1,6g/1,5p • Smoothie fraise
- 2,8g/3p • Smoothie vanille, coco, ananas
- 1,25g/1p • Milkshake



ACCOMPAGNEMENTS & SAUCE

- 0,8g/1p = 1 gressin • Gressins
- 0,1g/1p = 10 crackers • Crackers
- 3,6g/3,5p • Sauce tomate
- 0,3g/0,5p • Sauce au fromage
- 2,1g/2p • Sauce bolognaise





Entrées

MAQUEREAU & MAYONNAISE

Énergie	kcal	185
Lipides	g	18,5
Glucides	g	1,1 (1 part)
Protéines	g	3,6



pour 1,1 g de glucides / 1 part de glucides

INGRÉDIENTS*	Courgette	g	10	ou plus
	Brocolis cuits	g	8	
	Filet de maquereau à l'huile de tournesol	g	9	
	KetoCal® 4:1	g	9	
	Huile	mL	5	
	Noix de coco râpée	g	3	
	Mayonnaise	g	5	



Difficulté ★★ | Préparation 15 min. | Cuisson 15 min.



Entrées

MAQUEREAU & MAYONNAISE

- Faire cuire le brocolis 5 mn à l'eau bouillante.
- Ecraser le maquereau dans un bol, éplucher et râper la courgette l'ajouter dans le bol.
- Ajouter la poudre de **KetoCal® 4:1**, les brocolis écrasés à la fourchette, et mélanger le tout.
- Modeler la pâte en forme de petits poissons faciles à prendre à la main. Recouvrir d'huile avec un pinceau. Saupoudrer de poudre de noix de coco.
- Cuire dans une poêle à feu doux (pour éviter que la préparation ne colle).
- Servir avec de la mayonnaise.

CÉLERI & SARDINES ÉMIETTÉES

Énergie	kcal	290
Lipides	g	29
Glucides	g	4,2 (4 parts)
Protéines	g	3



pour 4,2 g de glucides / 4 parts de glucides

INGRÉDIENTS*	Céleri rave cuit	g	75
	Sardines en conserve avec sauce tomate	g	10
	Crème fraîche à 40 % MG type Isigny	g	25
	Beurre	g	15
	Huile	mL	5



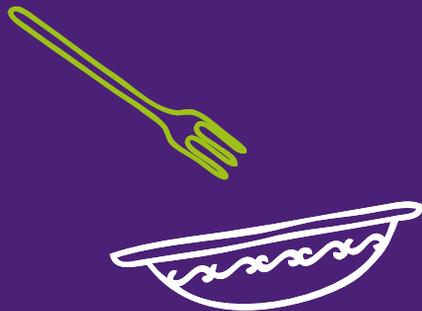
Difficulté ★ | Préparation **5 min.** | Sans cuisson



Entrées

CÉLERI & SARDINES ÉMIETTÉES

- Ecraser grossièrement le céleri avec la crème fraîche, le beurre et l'huile.
- Ajouter les sardines émiettées et mélanger.



The image shows two round quiches on a light-colored wooden surface. The quiche in the foreground is more prominent, showing a golden-brown, fluted crust and a filling of melted cheese and green onions. The second quiche is in the background, slightly out of focus. Several sliced green onions are scattered on the wooden surface around the quiches. A white rectangular banner with a slight shadow is positioned in the lower-left quadrant, containing the text 'Plats cuisinés' in a purple, handwritten-style font.

Plats cuisinés

SOUPE AUX CHAMPIGNONS & AU CUMIN

Énergie	kcal	245
Lipides	g	24,5
Glucides	g	1,9 (2 parts)
Protéines	g	4,3



pour 1,9 g de glucides / 2 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Champignons de Paris émincés (en boîte ou frais)	g	50
Oignon émincé	g	10
Bouillon cube de légumes	g	1
Cumin en poudre	1 pincée	
KetoCal® 4:1	g	20
Huile	mL	7
Beurre	g	4
Eau	mL	150



Difficulté ★★ | Préparation 20 min. | Cuisson 15 min.



Plats cuisinés

SOUPE AUX CHAMPIGNONS & AU CUMIN

- Dans une petite casserole, verser l'huile et faire revenir à feu moyen l'oignon émincé (sans coloration) et les champignons environ 5 minutes.
- Toujours à feu moyen, ajouter l'eau et lorsqu'elle frémit, ajouter le bouillon cube qui va se dissoudre. Laisser frémir 7 mn à couvert.
- Ajouter ensuite le **KetoCal® 4:1**, le cumin et le beurre.
- Mixer l'ensemble pour obtenir une soupe onctueuse et servir chaud.



Conseils du chef

Les herbes et les épices apportent du goût et peu de glucides !



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

SOUPE DE TOMATE & POIVRON VERT

Énergie	kcal	269
Lipides	g	26,9
Glucides	g	3,5 (3,5 parts)
Protéines	g	3,2



pour 3,5 g de glucides / 3,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Tomates en conserve	g	20
Poivron vert	g	30
Concentré de tomates	g	2
Bouillon cube de poule	g	2
KetoCal® 4:1 Neutre	g	15
Huile	mL	12
Crème fraîche à 40 % MG type Isigny	g	10
Eau	mL	160



Difficulté ★★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **35 min.**



Plats cuisinés

SOUPE DE TOMATE & POIVRON VERT

- Mettre dans une poêle le poivron vert, le concentré de tomates et l'huile et faire revenir à feu doux pendant 4 minutes. Pendant ce temps, dans une casserole, faire chauffer l'eau puis ajouter le bouillon cube pour qu'il se dissolve.
- Verser le contenu de la poêle dans la casserole et ajouter les tomates en conserve et laisser mijoter l'ensemble pendant 30 minutes.
- Ajouter le **KetoCal® 4:1** et chauffer pendant quelques minutes supplémentaires, tout en remuant de temps en temps.
- Mixer la soupe pour obtenir un mélange onctueux.
- Ajouter la crème fraîche et servir.

* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

PURÉE DE CÉLERI

Énergie	kcal	203
Lipides	g	20,3
Glucides	g	4 (4 parts)
Protéines	g	1,1

pour 4 g de glucides / 4 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Céleri	g	80
Beurre	g	20
Crème fraîche à 40 % MG type Isigny	g	8



Difficulté ★★ | Préparation 5 min. | Cuisson 20 min.



Plats cuisinés

PURÉE DE CÉLERI

- Peler le céleri, le couper en morceaux.
Le cuire à l'eau bouillante environ 20 mn et l'égoutter.
- Mixer.
- Ajouter le beurre, la crème fraîche et mélanger.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

PURÉE DE CHOU-FLEUR

Énergie	kcal	312
Lipides	g	31,2
Glucides	g	3,3 (3,5 parts)
Protéines	g	4,5

pour 3,3 g de glucides / 3,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Chou-fleur	g	40
Céleri	g	20
KetoCal® 4:1 Neutre	g	10
Beurre	g	14
Crème fraîche à 40 % MG type Isigny	g	18
Kiri®	g	18



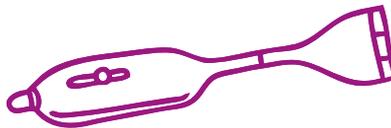
Difficulté ★★ | Préparation 5 min. | Cuisson 20 min.



Plats cuisinés

PURÉE DE CHOU-FLEUR

- Peler le céleri et les couper en petits cubes.
Ajouter le chou-fleur et cuire le tout à la vapeur environ 20 min.
- Mixer les légumes en purée.
- Ajouter le beurre, la crème fraîche, le Kiri® et le **Ketocal® 4:1**, mélanger à feu doux puis servir.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

PURÉE DE COURGETTE

Énergie	kcal	241
Lipides	g	24,1
Glucides	g	2,4 (2,5 parts)
Protéines	g	3,6

pour 2,4 g de glucides / 2,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Courgette	g	70
KetoCal® 4:1	g	18
Beurre	g	14



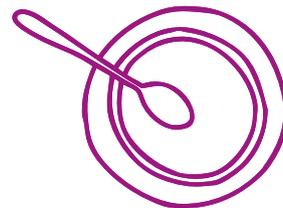
Difficulté ★★ | Préparation **15 min.** | Cuisson **5 min.**



Plats cuisinés

PURÉE DE COURGETTE

- Cuire les courgettes à la vapeur environ 5 min, puis les écraser avec le beurre.
- Ajouter le **KetoCal® 4:1** et ajuster la consistance avec un peu d'eau, jusqu'à obtenir la texture souhaitée.
- Mélanger et servir.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

OMELETTE AU FROMAGE, TOMATE & CIBOULETTE

Énergie	kcal	257
Lipides	g	25,6
Glucides	g	0,6 (0,5 part)
Protéines	g	5,9



pour 0,6 g de glucides / 0,5 part de glucides

INGRÉDIENTS*	Tomate concassée	g	7	
	Ciboulette		quelques brins	
	Parmesan ou emmental	g	4	ou plus
	Huile	mL	15	
	KetoCal® 4:1	g	10	
	Œuf	g	25	ou plus



Difficulté ★★ | Préparation 5-10 min. | Cuisson 5 min.



Plats cuisinés

OMELETTE AU FROMAGE, TOMATE & CIBOULETTE

- Dans un bol mélanger les tomates concassées, la ciboulette et le parmesan.
- Dans un autre bol, mélanger le jaune, le blanc, **KetoCal® 4:1** et la moitié de l'huile.
- Mettre le reste de l'huile dans une petite poêle. Chauffer à feu moyen.
- Verser la préparation à l'œuf dans la poêle, cuire en remuant avec une fourchette ; à mi-cuisson, ajouter au milieu la garniture de tomate. Au bout de 5 minutes, rouler l'omelette et servir.

GALETTE ROULÉE AUX HERBES

Énergie	kcal	287
Lipides	g	28,5
Glucides	g	1,2 (1 part)
Protéines	g	5,9



pour 1,2 g de glucides / 1 part de glucides

INGRÉDIENTS*	Parmesan râpé	g	3	ou plus
	Kiri®	g	10	
	Œuf	g	15	ou plus
	KetoCal® 4:1 Neutre	g	12	
	Crème fraîche à 30 % MG	g	16	
	Beurre fondu	g	11	
	Huile	mL	1	
	Eau	mL	5	
Cerfeuil			1 petite botte	



Conseils du chef

Sortir les œufs du réfrigérateur en avance pour bien détacher le blanc du jaune.

Pour faciliter la pesée, vous pouvez battre les jaunes (ou les blancs) quelques secondes au mixeur.



Difficulté ★★ | Préparation 5-10 min. | Cuisson 10-15 min.



plats cuisinés

GALETTE ROULÉE AUX HERBES

1. Pour la galette

- Mélanger la moitié de la crème fraîche, **KetoCal® 4:1**, le jaune d'œuf, le parmesan. Ajouter en mélangeant le beurre fondu à cette préparation. Fouetter le blanc d'œuf afin qu'il double de volume et l'ajouter à la préparation. Incorporer l'eau.

2. Pour la crème aux herbes

- Mélanger le fromage Kiri® avec le reste de la crème fraîche et le cerfeuil haché et saler légèrement.

3. Pour la cuisson

- Verser la préparation de la galette dans une poêle anti-adhésive avec une goutte d'huile et chauffer à feu doux pendant 10-15 minutes. Laisser refroidir.
- Tartiner avec la crème aux herbes et rouler.

* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

QUICHE JAMBON, CHAMPIGNONS & FINES HERBES

Énergie	kcal	430
Lipides	g	43
Glucides	g	2,1 (2 parts)
Protéines	g	8,7



pour 2,1 g de glucides / 2 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Pâte		
Poudre d'amandes (vahiné®)	g	12
Beurre doux fondu	g	6
KetoCal® 4:1	g	8
Huile d'olive	mL	5
Appareil à garniture		
Champignons de Paris émincés (en conserve)	g	7
Crème fraîche à 30 % MG	g	8
Boursin® Ail & fines herbes	g	3
KetoCal® 4:1	g	8
Huile	mL	6
Beurre doux fondu	g	5
Parmesan	g	1
Œuf	g	15
Jambon émincé finement	g	5
Ciboulette ciselées	quelques brins	

ou plus

ou plus

ou plus



Difficulté ★★★ | Préparation 20 min. | Cuisson 10-15 min.



plats cuisinés

QUICHE JAMBON, CHAMPIGNONS & FINES HERBES

1. Pour la pâte

- Mettre dans un petit bol la poudre d'amandes, **KetoCal® 4:1** et le beurre mou. Mélanger.
- Ajouter l'huile d'olive et un peu d'eau, et mélanger. Placer la pâte obtenue entre deux feuilles de papier sulfurisé et à l'aide d'un rouleau à pâtisserie (ou d'une bouteille), étaler la pâte en un disque pas trop fin (8 cm de diamètre environ).
- Disposer la pâte dans un moule à tartelette antiadhésif. Piquer la pâte à la fourchette.

2. Pour la garniture

- Mélanger le Boursin®, la crème fraîche, **KetoCal® 4:1**, l'œuf, l'huile d'olive, le beurre fondu, la ciboulette, le parmesan, les champignons et le jambon.
- Verser la préparation dans la tartelette.

3. Pour la cuisson

- Dans un four préchauffé à 180°C (thermostat 6), cuire pendant 10 à 15 mn.

* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

MUFFINS FROMAGE & LARDONS

Énergie	kcal	462
Lipides	g	46,3
Glucides	g	2,7 (2,5 parts)
Protéines	g	8,8



pour 2,7 g de glucides / 2,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*	KetoCal® 4:1 Neutre	g	10	
	Lardons allumettes	g	5	ou plus
	Poudre d'amandes	g	20	
	Levure Chimique	g	1	
	Beurre	g	30	
	Emmental râpé	g	2	ou plus
	Œuf battu	g	8	ou plus
	Crème fraîche à 30 % MG	g	5	



Conseils du chef

Utiliser un moule à muffin en silicone qui permet de démouler plus facilement les muffins.



Difficulté ★★ | Préparation **20 min.** | Cuisson **35 min.**



plats cuisinés

MUFFINS FROMAGE & LARDONS

- Préchauffer le four à 170°C (thermostat 5 - 6).
 - Dans une poêle, frire les lardons à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient dorés (5-10 minutes).
- Pour la pâte**
 - Dans un bol, mélanger la poudre de **KetoCal® 4:1**, la levure chimique et la poudre d'amandes.
 - Faire fondre le beurre au micro onde pendant 5 secondes et l'ajouter avec l'œuf battu à la préparation. Mélanger.
 - Ajouter la crème fraîche et mélanger. Ajouter un peu d'eau si la préparation est trop épaisse.
 - Ajouter l'emmental, les lardons émincés, mélanger.
- Pour la cuisson**
 - Verser la préparation dans un moule à muffin et cuire pendant 30-35 minutes.
 - Retirer les muffins du four et les laisser refroidir à température ambiante (si le muffin déborde un peu, c'est normal et la pâte sera à nouveau absorbée quand le muffin refroidira).

* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

WRAP AU FROMAGE

Énergie	kcal	275
Lipides	g	27,5
Glucides	g	1 (1 part)
Protéines	g	5,9



pour 1 g de glucides / 1 part de glucides

INGRÉDIENTS*	KetoCal® 4:1 Neutre	g	20	
	Crème fraîche à 40 % MG	g	5	
	Concentré de tomates	g	1	
	Huile	mL	1	
	Œuf battu	g	15	ou plus
	Parmesan	g	3	ou plus
	Beurre	g	10	
	Eau	mL	5	



Conseils du chef

Au lieu d'une cuisson au four, on peut également faire frire les Wraps dans une petite poêle.



Difficulté ★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **10 min.**



Plats cuisinés

WRAP AU FROMAGE

- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Mélanger le **KetoCal® 4:1** avec la crème fraîche, le concentré de tomates, l'œuf et le parmesan dans un bol.
- Faire fondre le beurre au four à micro-ondes pendant 5 secondes et ajouter le au mélange.
- Ajouter un peu d'eau et mélanger pour former une pâte onctueuse.
- Etaler le mélange sur une plaque de cuisson et cuire pendant 10 minutes jusqu'à obtenir une couleur dorée.
- Laisser refroidir à température ambiante avant de servir.

* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

PIZZA À LA TOMATE & AU FROMAGE

Énergie	kcal	347
Lipides	g	34,7
Glucides	g	2 (2 parts)
Protéines	g	6,5



pour 2 g de glucides / 2 parts de glucides

INGRÉDIENTS*	Tomates en conserve	g	20	
	Olive verte	g	15	ou plus
	Herbes séchées		1 pincée	
	Concentré de tomates	g	2	
	Emmental râpé	g	5	ou plus
	Huile	mL	16	
	KetoCal® 4:1 Neutre	g	23	
	Œuf battu	g	12	ou plus
	Eau	mL	5	



Difficulté ★ | Préparation **15 min.** | Cuisson **15 min.**



Plats cuisinés

PIZZA À LA TOMATE & AU FROMAGE

- Préchauffer le four à 165°C (thermostat 5 - 6).

1. Pour la pâte

- Mélanger **KetoCal® 4:1** avec l'huile d'olive, l'œuf battu et l'eau dans un bol.
- Etaler la préparation sur une feuille de cuisson légèrement graissée et former un cercle de 6 cm de diamètre environ.

2. Pour la garniture

- Mélanger les tomates en conserve, le concentré de tomates, les olives vertes, et l'emmental dans un bol.
- Etaler la garniture obtenue sur la pâte et saupoudrer avec des herbes séchées.

3. Pour la cuisson

- Cuire pendant 10-20 minutes (jusqu'à ce que la couleur soit dorée).

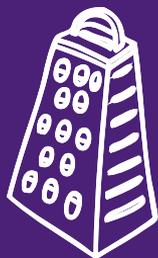
CHOU-FLEUR AU FROMAGE

Énergie	kcal	344
Lipides	g	34,4
Glucides	g	3,1 (3 parts)
Protéines	g	5,5



pour 3,1 g de glucides / 3 parts de glucides

INGRÉDIENTS*	Chou-fleur cuit dans de l'eau non salée	g	70	ou plus
	Huile	mL	12	
	Crème fraîche à 40 % MG type Isigny	g	24	
	Emmental râpé	g	5	
	KetoCal® 4:1 Neutre	g	16	
	Eau	mL	15	



Difficulté ★★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **20 min.**



plats cuisinés

CHOU-FLEUR AU FROMAGE

- Préchauffer le four à 165°C (thermostat 5 - 6).
- Découper le chou-fleur en petits bouquets et le cuire à l'eau bouillante salée pendant 10 min. L'égouter et le placer dans un plat à four.
- Verser la crème fraîche, l'huile, le **KetoCal® 4:1**, la moitié de l'emmental et l'eau dans une poêle. Remuer à feu doux jusqu'à ce que le fromage fonde.
- Verser la sauce au fromage obtenue sur le chou-fleur et saupoudrer le plat avec le fromage restant.
- Placer le plat sous le grill du four pendant 10 minutes (jusqu'à coloration).

CHAMPIGNONS & ÉPINARDS AU CURRY

Énergie	kcal	255
Lipides	g	25,5
Glucides	g	2,7 (2,5 parts)
Protéines	g	3,7



pour 2,7 g de glucides / 2,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Champignons	g	12
Poivron vert	g	12
Oignon frais	g	5
Concentré de tomates	g	1
Tomate fraîche	g	30
Épinard	g	18
KetoCal® 4:1 Neutre	g	16
Huile	mL	14
Poudre de curry	g	1
Eau	mL	5



Difficulté ★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **15 min.**



Plats cuisinés

CHAMPIGNONS & ÉPINARDS AU CURRY

- Dans une poêle, verser l'huile. Puis ajouter les champignons, les poivrons et oignons émincés, le concentré de tomates et cuire à feu moyen pendant 5 minutes.
- Ajouter les tomates fraîches coupées en dés, le curry, les épinards, et cuire pendant 10-15 minutes à feu doux.
- Mélanger le **KetoCal® 4:1** avec l'eau pour former une pâte, et l'ajouter à la préparation.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

CABILLAUD & SA SAUCE TOMATE

Énergie	kcal	326
Lipides	g	32,6
Glucides	g	1,9 (2 parts)
Protéines	g	6,3



pour 1,9 g de glucides / 2 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Cabillaud	g	20
Concentré de tomates	g	3
Tomates concassées (conserves)	g	20
KetoCal® 4:1 Neutre	g	15
Huile	mL	22
Origan		1 pincée



Difficulté ★★ | Préparation 20 min. | Cuisson 10-15 min.



Plats cuisinés

CABILLAUD & SA SAUCE TOMATE

- Mettre 15 g d'huile et le concentré de tomates dans une poêle, et cuire à feu moyen pendant 5 minutes.
- Ajouter les tomates concassées en boîte et cuire à feu doux pendant 3 minutes supplémentaires. Ajouter une pincée d'origan (si souhaité) et le **KetoCal® 4:1** et bien remuer jusqu'à ce qu'il se dissolve. Maintenir au chaud.
- Recouvrir le cabillaud avec l'huile restante et le mettre au grill pendant 10-15 minutes.
- Verser la sauce sur le poisson. Servir immédiatement.

ŒUFS BROUILLÉS, FROMAGE & CHAMPIGNONS

Énergie	kcal	329
Lipides	g	32,9
Glucides	g	0,8 (1 part)
Protéines	g	7,3



pour 0,8 g de glucides / 1 part de glucides

INGRÉDIENTS*	KetoCal® 4:1 Neutre	g	15	
	Huile	mL	17	
	Oeuf	g	25	ou plus
	Eau	mL	10	
	Parmesan râpé	g	5	ou plus
	Champignons émincés	g	15	
	Crème fraîche à 30 % MG	g	5	
	Oignons émincés	g	5	



Difficulté ★★ | Préparation 5 min. | Cuisson 5-10 min.



Plats cuisinés

ŒUFS BROUILLÉS, FROMAGE & CHAMPIGNONS

- Mettre l'huile, les champignons et les oignons émincés dans une poêle et cuire à feu moyen pendant 5 minutes.
- Mélanger dans un bol d'eau, le **KetoCal® 4:1**, l'œuf, le parmesan, la crème fraîche et verser le mélange obtenu dans la poêle.
- Remuer régulièrement pendant 5-10 minutes, à feu doux.



VIANDE HACHÉE & SA SAUCE TOMATE

Énergie	kcal	384
Lipides	g	38,5
Glucides	g	2,7 (2,5 parts)
Protéines	g	6,8



pour 2,7 g de glucides / 2,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*	Viande hachée	g	25
	Oignon frais émincé	g	7
	Concentré de tomates	g	3
	Tomates en morceaux (conserve)	g	30
	KetoCal® 4:1 Neutre	g	10
	Huile	mL	28
	Origan		1 pincée



Difficulté ★★ | Préparation 5 min. | Cuisson 15 min.



Plats cuisinés

VIANDE HACHÉE & SA SAUCE TOMATE

- Mettre l'huile, la viande hachée, les oignons frais et le concentré de tomates dans une poêle et cuire à feu doux pendant 10 minutes, en remuant régulièrement.
- Ajouter les tomates en morceaux et cuire 5 minutes supplémentaires. Ajouter une pincée d'origan (si souhaité).
- Ajouter le **KetoCal® 4:1** (ne pas faire bouillir), mélanger et servir immédiatement.

POULET AU CURRY

Énergie	kcal	428
Lipides	g	42,7
Glucides	g	3,4 (3,5 parts)
Protéines	g	7,4



pour 3,4 g de glucides / 3,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Dés de poulet	g	18
Champignons émincés	g	15
Poivron vert	g	10
Oignons frais émincés	g	10
Concentré de tomates	g	5
Tomates en morceaux (consERVE)	g	15
KetoCal® 4:1 Neutre	g	10
Huile	mL	35
Curry		1/2 cuillère à café
Eau	mL	10



Difficulté ★★★ | Préparation 10 min. | Cuisson 20 min.



Plats cuisinés

POULET AU CURRY

- Dans une poêle, verser l'huile, les dés de poulet, les champignons, le poivron, le concentré de tomates, les oignons frais et cuire à feu moyen pendant 10 minutes.
- Ajouter les tomates en morceaux, le curry, l'eau, et cuire 10 minutes de plus à feu doux.
- Ajouter le **KetoCal® 4:1**, mélanger et servir immédiatement.



TARTE À LA DINDE & À LA SAUGE

Énergie	kcal	504
Lipides	g	50,4
Glucides	g	2,7 (2,5 parts)
Protéines	g	10,1



pour 2,7 g de glucides / 2,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Dinde rôtie	g	5	
Cube de légumes	g	2	ou plus
KetoCal® 4:1 Neutre	g	20	
Huile	mL	16	
Beurre	g	12	
Emmental râpé	g	3	ou plus
Poudre d'amandes	g	11	
Spécialité fromagère Philadelphia®	g	10	ou plus
Œuf battu	g	15	



Difficulté ★★★ | Préparation 30 min. | Cuisson 15 min.



plats cuisinés

TARTE À LA DINDE & À LA SAUGE

- Préchauffer le four à 160 °C (thermostat 5 - 6).
- Dans un bol, bien mélanger la poudre d'amandes, **KetoCal® 4:1** et le beurre. Ajouter de l'eau et malaxer jusqu'à obtenir une pâte friable.
- Etaler la pâte dans un moule à tarte.
- Dans un bol, mélanger la spécialité fromagère Philadelphia®, l'œuf, l'huile, la dinde, l'emmental et les 2 g de bouillon cube de légumes. Verser la préparation sur la pâte.
- Cuire au four pendant 10-15 minutes.

GRATIN DE CÉLERI & DE LARDONS

Énergie	kcal	245
Lipides	g	24,5
Glucides	g	2,4 (2,5 parts)
Protéines	g	3,7



pour 2,4 g de glucides / 2,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*	Céleri-rave	g	30	
	Poireaux émincés	g	10	
	Lardons fumés allumettes	g	11	ou plus
	Parmesan frais râpé	g	1	ou plus
	Crème fraîche à 40 % MG type Isigny	g	15	
	Beurre	g	10	
	Huile	mL	7	
	Noix de muscade		1	pincée



Difficulté ★★ | Préparation 30 min. | Cuisson 10-15 min.



Plats cuisinés

GRATIN DE CÉLERI & DE LARDONS

- Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).
- Faire cuire le céleri-rave coupés en dés à la vapeur 10 mn.
- Mixer le céleri avec la crème fraîche et le beurre.
- Dans une poêle, ajouter l'huile, les poireaux et les lardons allumettes et faire revenir à feu doux pendant 10-15 minutes.
- Verser les légumes mixés dans la poêle et ajouter de la noix de muscade, du sel et du poivre.
- Mettre la préparation dans un plat à four et recouvrir de parmesan.
- Cuire pendant 10 à 15 minutes.

CHOU-FLEUR & POULET RÔTI

Énergie	kcal	171
Lipides	g	17,1
Glucides	g	1,9 (2 parts)
Protéines	g	2,4



pour 1,9 g de glucides / 2 parts de glucides

INGRÉDIENTS*	Cou-fleur	g	42	ou plus
	Carottes jeunes	g	5	
	Poulet rôti	g	5	
	Beurre	g	20	



Difficulté ★★ | Préparation 10 min. | Cuisson 15 min.



Plats cuisinés

CHOU-FLEUR & POULET RÔTI

- Peler les carottes, les couper en rondelles et découper des bouquets de chou-fleur.
- Faire bouillir de l'eau et cuire les légumes 10 minutes, les égoutter.
- Couper le poulet en petits morceaux.
- Dans une poêle, ajouter le beurre, les morceaux de poulet et les légumes et chauffer à feu doux pendant 5 minutes.

* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

COCOTTE D'AGNEAU

Énergie	kcal	320
Lipides	g	32,1
Glucides	g	3,4 (3,5 parts)
Protéines	g	4,6



pour 3,4 g de glucides / 3,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Carottes	g	10
Tomates entières en conserve	g	10
Spécialité fromagère Philadelphia®	g	20
Crème fraîche à 40 % MG type Isigny	g	25
Huile	mL	15
Agneau haché	g	15



Difficulté ★★ | Préparation 5 min. | Cuisson 30 min.



Plats cuisinés

COCOTTE D'AGNEAU

- Dans une cocotte, faire frire l'agneau haché dans l'huile d'olive pendant 5 minutes à feu moyen.
- Ajouter les tomates en conserve, les carottes coupées en lamelles, mettre un couvercle et laisser mijoter pendant 30 minutes à feu doux.
- Ajouter la crème fraîche et la spécialité fromagère Philadelphia® et mélanger. Ajuster la consistance en ajoutant de l'eau. Servir.

A close-up photograph of two glass jars filled with a raspberry crumble dessert. The dessert consists of a light-colored cake base with fresh raspberries embedded within it, topped with a golden-brown, crumbly crumble. The jars are set on a blue surface, and a folded blue and white checkered cloth is visible to the right. In the background, a white bowl contains more fresh raspberries. A white rectangular label with the word 'Desserts' in pink cursive font is overlaid on the left side of the image.

Desserts

CRUMBLE AUX POMMES & FRAMBOISES

Énergie	kcal	258
Lipides	g	25,8
Glucides	g	3,3 (3,5 parts)
Protéines	g	3,1

pour 3,3 g de glucides / 3,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Dés de pommes Golden	g	14
Framboises	g	15
Edulcorant type Ginko®	quelques gouttes	
Poudre d'amandes	g	5
Beurre doux	g	16
KetoCal® 4:1	g	10
Crème fraîche à 30 % MG	g	10



Conseils du chef

Le crumble est suffisamment cuit quand il commence à brunir.



Difficulté ★★ | Préparation 10 min. | Cuisson 15-20 min.



Portion 1
Desserts

CRUMBLE AUX POMMES & FRAMBOISES

- Mélanger le **KetoCal® 4:1**, le beurre, la poudre d'amandes et l'édulcorant.
- Disposer les cubes de pommes et les framboises dans un petit plat à four. Recouvrir de la pâte à crumble.
- Cuire au four 15-20 mn à 150 °C.
- Servir avec la crème fraîche.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

PETITS ROCHERS

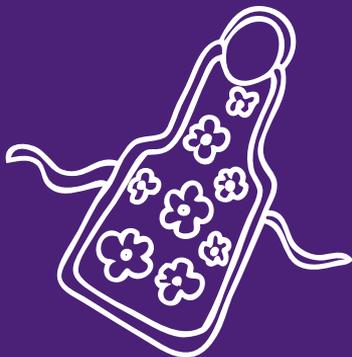
Énergie	kcal	246
Lipides	g	24,6
Glucides	g	2,8 (3 parts)
Protéines	g	3,4



pour 2,8 g de glucides / 3 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Dés de pommes Golden cuits sans sucre	g	13
Noix de coco râpée	g	12
KetoCal® 4:1 Vanille	g	10
Beurre doux fondu	g	12
Blanc d'œuf	g	10
Edulcorant type Ginko®	quelques gouttes	



Difficulté ★ | Préparation **10-15 min.** | Cuisson **10 min.**



Portion **1**
desserts

PETITS ROCHERS

- Mélanger ensemble tous les ingrédients.
- Placer la mixture au réfrigérateur pendant 10 mn.
- Sur la plaque du four recouverte d'un papier de cuisson, dresser des petits dômes à l'aide d'une fourchette trempée dans de l'eau.
- Cuire au four 10 mn à 200 ° C.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

CRUMBLE AU CASSIS

Énergie	kcal	336
Lipides	g	33,6
Glucides	g	4,4 (4,5 parts)
Protéines	g	4

pour 4,4 g de glucides / 4,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Cassis	g	25
Noix de coco râpée	g	16
KetoCal® 4:1 poudre Vanille	g	18
Beurre	g	13
Édulcorant type Ginko®	quelques gouttes	



Difficulté ★★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **30 min.**



Portion **1**
desserts

CRUMBLE AU CASSIS

- Préchauffer le four à 150 °C (thermostat 5).
- Mettre le **KetoCal® 4:1**, le beurre, la noix de coco râpée et quelques gouttes d'édulcorant dans un bol.
- Malaxer le tout jusqu'à obtenir une pâte friable.
- Placer les cassis dans un petit plat et émietter la pâte par-dessus les cassis de façon à les recouvrir.
- Cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à obtenir une couleur dorée.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

CRUMBLE AUX FRAMBOISES

Énergie	kcal	296
Lipides	g	29,6
Glucides	g	3,2 (3 parts)
Protéines	g	4,2



pour 3,2 g de glucides / 3 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Framboises	g	35
Noix de coco râpée	g	15
KetoCal® 4:1 poudre Vanille ou Neutre	g	18
Beurre	g	9
Edulcorant type Ginko®	quelques gouttes	



Difficulté ★★ | Préparation 10 min. | Cuisson 30 min.



Portion 1
Desserts

CRUMBLE AUX FRAMBOISES

- Préchauffer le four à 150 °C (thermostat 5).
- Mettre le **KetoCal® 4:1**, le beurre, la noix de coco râpée et un trait d'édulcorant dans un bol.
- Malaxer le tout jusqu'à obtenir une pâte friable.
- Placer les framboises dans un petit plat et émietter cette pâte au dessus des framboises de façon à les recouvrir.
- Cuire au four pendant 30 minutes (jusqu'à obtenir une couleur dorée).



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

PANCAKES

Énergie	kcal	358
Lipides	g	35,9
Glucides	g	1,2 (1 part)
Protéines	g	7,7



pour 1,2 g de glucides / 1 part de glucides

INGRÉDIENTS*	KetoCal® 4:1 poudre Neutre	g	26
	Beurre	g	8
	Œuf battu	g	30
	Crème fraîche à 40 % MG type Isigny	g	8
	Huile	mL	5
	Eau	mL	4

ou plus



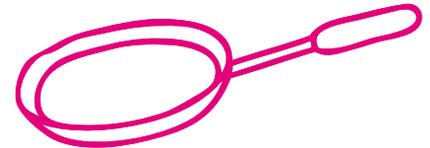
Difficulté ★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **10 min.**



Portion **3 pancakes**
desserts

PANCAKES

- Faire fondre le beurre, ajouter les œufs, la crème fraîche, l'huile, et bien mélanger.
- Dissoudre **KetoCal® 4:1** dans l'eau, puis ajouter le à la préparation.
- Mettre une goutte d'huile dans une poêle anti-adhésive puis verser 1/3 du mélange. Chauffer à feu moyen jusqu'à obtenir une couleur dorée. Répéter l'opération 2 autres fois.



FLAN

Énergie	kcal	412
Lipides	g	41,2
Glucides	g	2,3 (2,5 parts)
Protéines	g	7,9

pour 2,3 g de glucides / 2,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

KetoCal® 4:1 poudre Vanille ou Neutre	g	15
Noix de coco râpée	g	16
Beurre	g	6
Huile	mL	6
Crème fraîche 40 % MG	g	15
Édulcorant type Ginko®	quelques gouttes	
Œuf battu	g	35
Eau	mL	5



Difficulté ★★ | Préparation 20 min. | Cuisson 12 min.



Portion 1
Desserts

FLAN

- Préchauffer le four à 160 °C (thermostat 5-6).
- Malaxer dans un bol le **KetoCal® 4:1**, la poudre de coco et le beurre.
- Ajouter l'eau et mélanger jusqu'à obtenir une pâte friable puis rouler la pour former une boule.
- Etaler la pâte dans un plat à tarte.
- Mélanger l'huile, la crème fraîche, l'édulcorant, et l'œuf. Verser le mélange dans le plat à tarte de façon à recouvrir la pâte.
- Cuire pendant 10-12 minutes (jusqu'à obtenir une couleur dorée).



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

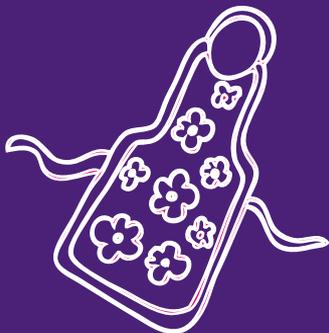
CRÈME BRULÉE

Énergie	kcal	453
Lipides	g	45,2
Glucides	g	2,3 (2,5 parts)
Protéines	g	9,1

pour 2,3 g de glucides / 2,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

KetoCal® 4:1 Vanille	g	15
Crème fraîche 40 % MG	g	60
Jaune d'œuf	g	35
Édulcorant type Ginko®	quelques gouttes	
Extrait de vanille (sans sucre)	2 gouttes	
Eau	mL	30



Difficulté ★★ | Préparation 20 min. | Cuisson 10 min. | Refroidissement 2 h.



Portion 1
Desserts

CRÈME BRULÉE

- Battre les jaunes d'œufs minutieusement.
- Diluer le **KetoCal® 4:1 Vanille** dans l'eau, puis ajouter la crème fraîche, l'extrait de vanille, un trait d'édulcorant et mélanger.
- Ajouter ensuite les jaunes d'œufs battus et fouetter énergiquement jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Verser la préparation dans des ramequins à four et cuire au bain marie 30 minutes à 150 °C.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

PANNA COTTA

Énergie	kcal	241
Lipides	g	24,1
Glucides	g	2,9 (3 parts)
Protéines	g	3,2

pour 2,9 g de glucides / 3 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

KetoCal® 4:1 Vanille ou Neutre	g	13
Crème fraîche 30 % MG	g	50
Agar Agar	g	0,5
Fraises en morceaux	g	25
Eau	mL	40
Édulcorant type Ginko®		quelques gouttes



Difficulté ★★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **5 min.** | Refroidissement **2 h.**



Portion **1**
desserts

PANNA COTTA

- Dans une casserole, délayer l'agar-agar dans 10 mL d'eau froide.
- Ajouter la poudre de **KetoCal® 4:1**, la quantité d'eau, la crème liquide, l'édulcorant et la moitié des fraises mixées.
- Chauffer le mélange à feu moyen pendant 2 min, tout en remuant, jusqu'à frémissement.
- Verser le dans des verrines, laisser refroidir au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.
- Servir frais avec le reste des fraises en petits morceaux ou en coulis.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

MUFFINS MYRTILLES

Énergie	kcal	485
Lipides	g	48,4
Glucides	g	3,3 (3,5 parts)
Protéines	g	8,8



pour 3,3 g de glucides / 3,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Myrtilles	g	8
Poudre d'amandes	g	15
KetoCal® 4:1 Vanille ou Neutre	g	20
Beurre	g	30
Œuf battu	g	20
Levure chimique	g	1
Édulcorant type Ginko®	quelques gouttes	



Difficulté ★★ | Préparation 20 min. | Cuisson 35 min.



Portion 1
desserts

MUFFINS MYRTILLES

- Préchauffer le four à 170 °C (thermostat 5-6).
- Mélanger dans un bol le **KetoCal® 4:1**, la levure chimique et la poudre d'amande.
- Ajouter le beurre, les œufs, les myrtilles, un trait d'édulcorant liquide et mélanger. Verser la préparation dans des moules à muffins.
- Cuire pendant 30-35 minutes jusqu'à obtenir une couleur dorée. Retirer du four et laisser refroidir.



Conseils du chef

- Utiliser un moule à muffin en silicone qui permet de démouler plus facilement les muffins

* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

MUFFINS AU CHOCOLAT

Énergie	kcal	448
Lipides	g	44,8
Glucides	g	2,7 (2,5 parts)
Protéines	g	8,5



pour 2,7 g de glucides / 2,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*	Poudre de cacao sans sucre Van Houten®	g	2	ou plus
	Poudre d'amandes	g	15	
	KetoCal® 4:1 Vanille	g	15	
	Beurre	g	29	
	Lait entier	mL	5	
	Œuf battu	g	20	
	Levure chimique	g	1	
	Édulcorant type Ginko®		quelques gouttes	



Difficulté ★★ | Préparation 20 min. | Cuisson 35 min.



Portion 1
Desserts

MUFFINS AU CHOCOLAT

- Préchauffer le four à 170 °C (thermostat 5-6).
- Mélanger dans un bol la poudre de **KetoCal® 4:1**, la poudre d'amandes, la levure chimique et la poudre de cacao.
- Ajouter le beurre fondu, le lait et les œufs, mélanger soigneusement jusqu'à obtenir un mélange fluide, qui glisse facilement sur la cuillère (ajouter de petites quantités d'eau si nécessaire).
- Ajouter un trait d'édulcorant.
- Verser la préparation dans des moules à muffins.
- Cuire pendant 30-35 minutes.
- Retirer du four et laisser refroidir.



Conseils du chef

- Utiliser un moule à muffin en silicone qui permet de démouler plus facilement les muffins
- Ne pas utiliser de chocolat à boire

* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

COOKIES À LA MYRTILLE & À LA CANNELLE

Énergie	kcal	407
Lipides	g	40,7
Glucides	g	3,6 (3,5 parts)
Protéines	g	6,7



pour 3,6 g de glucides / 3,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*	Myrtilles	g	15
	KetoCal® 4:1 Neutre	g	30
	Beurre	g	15
	Crème fraîche à 40 % MG type Isigny	g	15
	Ouf battu	g	15
	Levure chimique	g	2
	Edulcorant type Ginko®	quelques gouttes	
	Cannelle	1 pincée	
Eau	mL	5	

ou plus



Difficulté ★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **10 min.**



Portion **1**
desserts

COOKIES À LA MYRTILLE & À LA CANNELLE

- Préchauffer le four à 170 °C (thermostat 5-6).
- Mélanger dans un bol la poudre de **KetoCal® 4:1** avec la crème fraîche, la levure chimique, les œufs, l'édulcorant et l'eau.
- Faire fondre le beurre et l'ajouter à la préparation.
- Hacher les myrtilles en petits morceaux, les ajouter à la préparation ainsi qu'une pincée de cannelle.
- Disposer des petits ronds de pâte sur du papier sulfurisé.
- Cuire pendant 10 minutes jusqu'à obtenir une couleur dorée.

PETIT DÉJEUNER MYRTILLE & CANNELLE

Énergie	kcal	141
Lipides	g	14,1
Glucides	g	1,2 (1 part)
Protéines	g	2,4

Difficulté ★★ | Préparation 10 min. | Cuisson 10 min.

Desserts

NUTRICIA

pour 1,2 g de glucides / 1 part de glucides

INGRÉDIENTS*	Myrtilles	g	15
	Cannelle moulue	g	2
	KetoCal® 4:1 Neutre ou Vanille	g	50
	Beurre	g	31
	Poudre d'amandes	g	20
	Edulcorant type Ginko®	quelques gouttes	
	Eau	mL	10



Difficulté ★★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **10 min.**



Portion **25**
desserts

PETIT DÉJEUNER MYRTILLE & CANNELLE

- Préchauffer le four à 160 °C (thermostat 5 - 6).
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients (sauf l'eau) jusqu'à obtenir une pâte friable.
- Ajouter l'eau, et malaxer la pâte en boule.
- Rouler délicatement de petites portions de pâtes.
- Placer les sur la grille du four et les cuire pendant 8 à 10 minutes.
- Diviser les boules cuites en 5 portions.

PETIT-DÉJEUNER DE YAOURT GREC

Énergie	kcal	290
Lipides	g	29
Glucides	g	3,1 (3 parts)
Protéines	g	4



pour 3,1 g de glucides / 3 parts de glucides

INGRÉDIENTS*	Poudre d'amandes	g	10
	Yaourt grec nature	g	30
	Crème fraîche à 40 % MG type Isigny	g	30
	Huile	mL	9

Difficulté ★ | Préparation **10 min.** | Sans cuisson



Portion **1**
desserts

PETIT-DÉJEUNER DE YAOURT GREC

- Mélanger l'huile et la poudre d'amandes.
- Ajouter le yaourt et la crème fraîche.
- Mélanger l'ensemble puis servir.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

MASCARPONE & PÊCHE

Énergie	kcal	134
Lipides	g	13,4
Glucides	g	2,1 (2 parts)
Protéines	g	1,3



pour 2,1 g de glucides / 2 parts de glucides

INGRÉDIENTS*	Pêche	g	8
	Mascarpone	g	25
	Huile	mL	3



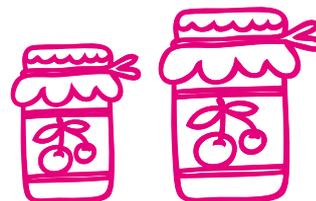
Difficulté ★ | Préparation 5 min. | Sans cuisson



Portion 1
Desserts

MASCARPONE & PÊCHE

- Couper les pêches en petits morceaux.
- Ajouter le mascarpone, l'huile, et un peu d'eau pour donner la consistance onctueuse à la purée.



YAOURT AUX FRUITS

Énergie	kcal	199
Lipides	g	19,9
Glucides	g	3,1 (3 parts)
Protéines	g	1,9

pour 3,1 g de glucides / 3 parts de glucides

INGRÉDIENTS*	Fraise	g	25
	Huile	mL	2
	Yaourt grec nature	g	20
	Crème fraîche à 40 % MG type Isigny	g	40



Difficulté ★ | Préparation **5 min.** | Sans cuisson



Portion **1**
desserts

YAOURT AUX FRUITS

- Mixer les fraises.
- Mélanger avec les autres ingrédients.



CRÈME AU CHOCOLAT

Énergie	kcal	226
Lipides	g	22,6
Glucides	g	1,8 (2 parts)
Protéines	g	3,9

pour 1,8 g de glucides / 2 parts de glucides

INGRÉDIENTS*	Poudre de cacao sans sucre Van Houten®	g	2
	Beurre	g	8
	Crème fraîche 30 % MG	g	45
	Œuf battu	g	20



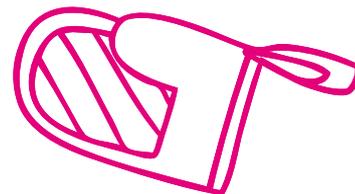
Difficulté ★★ | Préparation 10 min. | Cuisson 15 min.



Portion 1
Desserts

CRÈME AU CHOCOLAT

- Préchauffer le four à 160 °C (thermostat 5 - 6).
- Mélanger tous les ingrédients.
- Verser la préparation dans un plat préalablement graissé et le placer au bain-marie pendant 15 minutes.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

Boissons



SMOOTHIE MYRTILLES

Énergie	kcal	388
Lipides	g	38,8
Glucides	g	3,3 (3,5 parts)
Protéines	g	6,3



pour 3,3 g de glucides / 3,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Myrtilles	g	18
Édulcorant type Ginko®	quelques gouttes	
KetoCal® 4:1	g	43
Huile	mL	9
Eau	mL	150
Glaçons		4



Difficulté ★ | Préparation 3 min. | Sans cuisson



Boissons

SMOOTHIE MYRTILLES

- Mettre le **KetoCal® 4:1**, les myrtilles, l'eau, un trait d'édulcorant, l'huile et les glaçons dans le mixeur.
- Mixer pendant environ 1 minute.



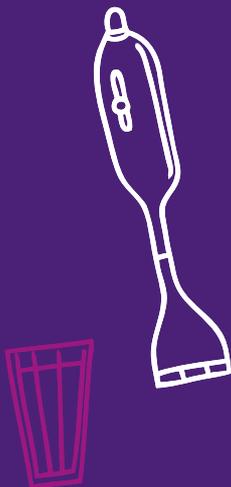
SMOOTHIE FRAMBOISES

Énergie	kcal	368
Lipides	g	36,9
Glucides	g	2,5 (2,5 parts)
Protéines	g	6,6

pour 2,5 g de glucides / 2,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Framboises	g	30
Édulcorant type Ginko®		un trait
KetoCal® 4:1 Vanille ou Neutre	g	43
Huile	mL	7
Eau	mL	150
Glaçons		4



Difficulté ★ | Préparation **3 min.** | Sans cuisson



Boissons

SMOOTHIE FRAMBOISES

- Verser le **KetoCal® 4:1**, les framboises, l'eau, un trait d'édulcorant, l'huile et les glaçons dans le mixeur.
- Mixer pendant environ 1 minute.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

SMOOTHIE CHOCOLAT

Énergie	kcal	263
Lipides	g	26,3
Glucides	g	2,7 (2,5 parts)
Protéines	g	3,9



pour 2,7 g de glucides / 2,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Chocolat Côte d'or® 86 % brut noir	g	10
Edulcorant type Ginko®	quelques gouttes	
KetoCal® 4:1	g	20
Beurre doux fondu	g	6
Crème fraîche à 30 % MG	g	7
Eau	mL	150



Difficulté ★ | Préparation **10 min.** | Sans cuisson



Boissons

SMOOTHIE CHOCOLAT

- Faire fondre le beurre et le chocolat à feu doux.
Dans le mixeur, verser l'eau, le **KetoCal® 4:1**, la crème fraîche, l'édulcorant et le mélange beurre-chocolat fondu.
- Mixer 10 secondes.
- Ajouter des glaçons si vous voulez le consommer frais.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

SMOOTHIE FRAISE

Énergie	kcal	185
Lipides	g	18,5
Glucides	g	1,6 (1,5 parts)
Protéines	g	3

pour 1,6 g de glucides / 1,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Fraises	g	20
KetoCal® 4:1 Neutre	g	18
Crème fraîche à 30 % MG		10
Huile	mL	3
Eau	mL	150



Difficulté ★ | Préparation **5 min.** | Sans cuisson



Boissons

SMOOTHIE FRAISE

- Verser l'eau et le **KetoCal® 4:1** dans un mixeur et mixer 5 secondes.
- Ajouter les fraises, la crème fraîche, l'huile et mixer à nouveau pendant 5 secondes.
- Ajouter des glaçons si vous voulez le consommer frais.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

SMOOTHIE VANILLE, COCO, ANANAS

Énergie	kcal	249
Lipides	g	24,9
Glucides	g	2,8 (3 parts)
Protéines	g	3,5



pour 2,8 g de glucides / 3 parts de glucides

INGRÉDIENTS*	Ananas	g	10
	Noix de coco râpée	g	8
	KetoCal® 4:1 Vanille	g	17
	Crème fraîche à 30 % MG		20
	Huile	mL	2
	Eau	mL	150



Conseils du chef

Vous pouvez ajouter du sirop sans sucre ou de l'édulcorant liquide au dessus du smoothie afin de le rendre encore plus savoureux

Difficulté ★ | Préparation 5 min. | Sans cuisson



Boissons

SMOOTHIE VANILLE, COCO, ANANAS

- Verser l'eau et le **KetoCal® 4:1** dans un mixeur et mixer 5 secondes.
- Ajouter la noix de coco râpée, l'ananas, l'huile et mixer à nouveau pendant 5 secondes.
- Ajouter des glaçons si vous voulez le consommer frais.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

MILKSHAKE

Énergie	kcal	297
Lipides	g	29,8
Glucides	g	1,25 (1 part)
Protéines	g	6,1

pour 1,25 g de glucides / 1 part de glucides

INGRÉDIENTS*

Sirop de fruits Teisseire® 0 %	g	5
KetoCal® 4:1	g	43
Eau	mL	150



Difficulté ★ | Préparation **2 min.** | Sans cuisson



Boissons

MILKSHAKE

- Prendre un grand verre et y verser le sirop de fruit, la poudre de **KetoCal® 4:1** et l'eau.
- Ajouter des glaçons si vous voulez le consommer frais.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre



Accompagnements
& Sauce

GRESSINS

Énergie	kcal	200
Lipides	g	20,1
Glucides	g	0,8 (1 part)
Protéines	g	4,1

pour 0,8 g de glucides / 1 part de glucides

INGRÉDIENTS*	KetoCal® 4:1 Neutre	g	15	
	Levure chimique	g	1	
	Œuf battu	g	8	ou plus
	Concentré de tomates	g	1	
	Huile	mL	8	
	Parmesan	g	3	ou plus



Difficulté ★★ | Préparation 20 min. | Cuisson 10 min.



Accompagnements & Sauce

GRESSINS

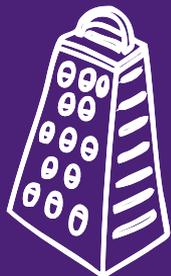
- Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).
- Dans un bol, mélanger ensemble la poudre de **KetoCal® 4:1**, la levure, le parmesan et l'œuf.
- Ajouter le concentré de tomates, l'huile et mélanger, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.
- Ajouter la préparation dans une poche à douille et faire des bandes sur la plaque du four. Puis cuire pendant 10 minutes (jusqu'à ce que la couleur soit dorée). Laisser refroidir sur la plaque de cuisson avant de servir.

CRACKERS

Énergie	kcal	44
Lipides	g	4,4
Glucides	g	0,1 (1 part)
Protéines	g	1

pour 0,1 g de glucides / 1 part de glucides

INGRÉDIENTS*	KetoCal® 4:1 Neutre	g	14	ou plus
	Eau	mL	4	
	Huile	mL	7	
	Emmental râpé	g	3	
	Œuf	g	10	



Difficulté ★ | Préparation **10 min.** | Cuisson **15 min.**



Accompagnements & Sauce

CRACKERS

Pour 10 crackers

- Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).
- Mélanger le **KetoCal® 4:1** avec l'eau et l'huile, former une pâte.
- Ajouter l'œuf.
- Diviser la pâte en 4 et étaler chaque morceau en cercle sur du papier cuisson.
- Saupoudrer d'emmental.
- Cuire pendant 10 minutes (jusqu'à obtenir une couleur dorée) puis retourner les crackers et cuire 5 minutes supplémentaires.
- Une fois cuits, les laisser refroidir à température ambiante.

SAUCE TOMATE

Énergie	kcal	245
Lipides	g	24,5
Glucides	g	3,6 (3,5 parts)
Protéines	g	2,6



pour 3,6 g de glucides / 3,5 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Oignons frais émincés	g	10
Concentré de tomates	g	5
Tomates concassées en boîte	g	35
KetoCal® 4:1 Neutre	g	12
Huile	mL	16
Origan		1 pincée



Conseils du chef

Pour préparer plusieurs portions, multiplier tous les ingrédients par le nombre de portions désirées.



Difficulté ★★★ | Préparation 5 min. | Cuisson 5 min.



Accompagnements & Sauce

SAUCE TOMATE

- Dans une poêle, ajouter l'huile, les oignons, et le concentré de tomates et cuire à feu moyen pendant 5 mn.
- Ajouter les tomates et cuire 2-3 minutes supplémentaires. Ajouter une pincée d'origan si souhaité.
- Ajouter le **KetoCal® 4:1** et mélanger.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

SAUCE AU FROMAGE

Énergie	kcal	166
Lipides	g	16,7
Glucides	g	0,3 (0,5 part)
Protéines	g	3,8



pour 0,3 g de glucides / 0,5 part de glucides

INGRÉDIENTS*	ou plus	
	Emmental râpé	g 8
	KetoCal® 4:1	g 11
	Huile	mL 5
	Beurre	g 2
	Eau	mL 40



Conseils du chef

Pour préparer plusieurs portions, multiplier tous les ingrédients par le nombre de portions désiré.



Difficulté ★★★ | Préparation 5 min. | Cuisson 5 min.



Accompagnements & Sauce

SAUCE AU FROMAGE

- Dans une poêle, ajouter l'huile, le beurre, le **KetoCal® 4:1** et l'emmental.
- Cuire à feu moyen pendant 5 minutes et incorporer progressivement l'eau, tout en mélangeant.



* Tous les calculs diététiques ont été réalisés par M^{me} Grouazel et M^{me} Chiquot, diététiciennes à l'hôpital Bicêtre

SAUCE BOLOGNAISE

Énergie	kcal	211
Lipides	g	21,1
Glucides	g	2,1 (2 parts)
Protéines	g	3,3



pour 2,1 g de glucides / 2 parts de glucides

INGRÉDIENTS*

Oignons finement découpés	g	3
Aubergines pelées et coupées en dés	g	8
Champignons en lamelles	g	5
Tomate en conserve	g	12
Concentré de tomates	g	2
Huile	mL	13
Crème fraîche à 40 % MG type Isigny	g	15
Emmental râpé	g	2
Viande hachée 15 % MG (bœuf)	g	10

ou plus

ou plus



Difficulté ★★ | Préparation 5 min. | Cuisson 35 min.



Accompagnements & Sauce

SAUCE BOLOGNAISE

- Dans une poêle, ajouter l'huile, les oignons frais, les aubergines, les champignons et chauffer à feu moyen pendant 10 minutes. Ajouter la viande hachée et cuire 5 minutes supplémentaires (jusqu'à coloration).
- Ajouter les tomates en conserve, le concentré de tomates, et si souhaité, une pincée d'herbe ou d'ail en poudre.
- Cuire pendant environ 20 minutes, à feu doux, en remuant de temps en temps.
- Ajouter la crème fraîche et l'emmental, mélanger et servir.

CE LIVRE DE RECETTES VOUS EST OFFERT PAR



Retrouvez toutes les recettes sur :

www.nutricia.fr



Votre livre de recettes au format numérique