



LES ALTERNATIVES HFLC (High Fat Low Carb)

SE DÉBARASSER DE 	REEMPLACER PAR 
Farines de céréales Blé, épeautre, avoine, riz	Farine de soja, lupin, lin, coco Poudre de noisette, amande, coco râpé
Riz, semoule, polenta, quinoa	Semoule de chou-fleur, konjac
Pomme de terre	Navet, céleri-rave, courgette
Margarine	Beurre, ghee, saindoux, huile de coco Graisse de canard, huile d'olive, de colza
Pain, brioche	Pain low carb
Yaourts sucrés et ou allégés en MG	Yaourt à la grecque, soja, coco, skyr
Lait de vache demi écrémé et écrémé	Lait entier, kefir, lait de coco et jus végétaux (amande, noisette) sans sucre
Crème fraîche et fromages allégés	Crème fraîche entière et fromages au lait cru non allégés
Sucre, miel, sirop d'agave	Erythritol, stévia
Banane, pomme, poire, mangue, raisin	Fraise, framboise, mûre, myrtille, groseille, cassis
Muesli et oatmeal	Pudding de chia et granola maison low carb
Vinaigrette mayonnaise, ketchup industriels	Fait maison
Pâte à pizza, pâte à tarte	Pâte au chou-fleur, à la poudre d'amande
Jus de fruits	Kombucha, kéfir d'eau, jus de légumes
Glaces	Glaces low carb maison
Biscuits apéritifs	Crackers low carb maison, cacahuètes, noix
Pâtes	Spaghetti de légumes (courgettes, radis noir)
Tablettes de chocolat <85%	Tablette de chocolat >85%
Cacao en poudre sucré	Cacao en poudre non sucré
Pâte à tartiner à la noisette	Beurre végétaux (purée d'oléagineux) pâte à tartiner low carb
Confiseries	Oléagineux : noix, amandes ... FAT BOMB maison
Biscuits, gâteaux industriels ou maison	Biscuits gâteaux maison low carb