

LA LISTE DES COURSES HFLC (High Fat Low Carb)

version pré-remplie

À AVOIR TOUJOURS DANS VOS PLACARDS ET/OU VOTRE FRIGIDAIRE

- | | | | |
|---|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> œufs | <input type="checkbox"/> lait de coco | <input type="checkbox"/> crème de coco | <input type="checkbox"/> jus végétaux |
| <input type="checkbox"/> farine de coco | <input type="checkbox"/> farine de lin | <input type="checkbox"/> huile de coco | <input type="checkbox"/> poudre d'amande |
| <input type="checkbox"/> poudre de noisette | <input type="checkbox"/> crème fraîche épaisse et liquide | <input type="checkbox"/> érythritol | |

Les produits « laitiers »

- ☐ tous les fromages au lait cru (emmental, gorgonzola, parmesan, fêta, ricotta, chèvre, roquefort, bleu d'auvergne ...)
- ☐ crème fraîche épaisse entière et liquide entière
- ☐ lait entier
- ☐ skyr
- ☐ mozzarella en bloc sous vide
- ☐ jus végétaux sans sucre ajouté (amande, noisette, soja)
- ☐ crème à fouetter (heavy whipping cream)
- ☐ PAS DE LAIT DE VACHE LIQUIDE

Les protéines animales (les parties les plus grasses possible)

- ☐ toutes les viandes
- ☐ jambon, pancetta, saucisson ...
- ☐ tous les abats (foie, gésier, boudin noir...)
- ☐ toutes les volailles
- ☐ tous les poissons
 - ☐ saumon, sardine, maquereau, hareng, anchois, truite
 - ☐ thon (à ne consommer pas plus d'1 fois par mois)
- ☐ œufs (bleu blanc cœur idéalement)

Tous les oléagineux

- ☐ noix
- ☐ amande
- ☐ noisettes...

Toutes les graines

- ☐ courge, tournesol, lin, chanvre, chia
- ☐ pignon de pin

Les matières grasses

- ☐ huiles d'olive
- ☐ huile de colza
- ☐ huile de coco
- ☐ ghee (beurre clarifié)
- ☐ beurre de baratte doux et salé
- ☐ olive verte / noire fourrée ou non

Substituts aux produits laitiers

- ☐ yaourt, lait et crème de coco non allégé en matière grasse
- ☐ lait et crème de soja sans sucres ajoutés
- ☐ lait d'amande sans sucres ajoutés

VEGAN

Vinaigre de cidre BIO non filtré



Pour les recettes salées et/ou sucrées

- poudre d'amande : <https://amzn.to/3rzLf8R>
- poudre de noisette : <https://amzn.to/3l4pmff>
- protéine Whey : <https://amzn.to/38s8slK>
- farine de coco : <https://amzn.to/3bzh4sN>
- farine de lupin : <https://amzn.to/3qlA6RX>
- farine de lin : <https://amzn.to/2N4c7i6>
- farine de soja : <https://amzn.to/3rFdPFK>
- gluten (+/-) : <https://amzn.to/3rChggi>
- purevia 0 / stevia 0 by daddy / érythritol : <https://amzn.to/30uXPdp>
ou <https://amzn.to/2ODzyPU>
- psyllium blond (téguments / poudre) : <https://amzn.to/30xRxKi>
- cacao en poudre sans sucre : <https://amzn.to/3rzdzyM>
- bicarbonate de sodium : <https://amzn.to/30tV9Np>
- maïzena
- levure chimique
- vanille en poudre / gousse / extrait

NB : pour pâtisser, on peut remplacer la poudre d'amande par la farine de coco et inversement mais pas par les mêmes quantités :

- 1 cup de poudre d'amande -> 1/3 cup de farine de coco
- 1/3 cup de farine de coco -> 2/3 cup de poudre d'amande + 1,5 càs de poudre de psyllium



Les légumes

- courgettes ++
- tomates +/-
- salade +++ roquette, mâche, jeunes pousses,
- laitue, frisée, feuille de chêne
- brocolis +++
- chou fleur ++
- asperge ++
- poireau +++
- avocat +++
- haricots verts +
- artichaut +++
- aubergine ++
- chou de bruxelles +
- chou romanesco ++
- cornichon ++
- radis rose / radis noir ++
- endives ++
- épinards ++
- courge spaghetti +
- chou vert, blanc, rouge +
- chou kale +



Les fruits

- fruits rouges :
 - fraise
 - framboise
 - mure
 - myrtille
 - groseille +++
- carambole
- citron
- noix de coco fraîche +