

## Protéines :

Oeufs  
Bacon  
Jambon  
Lardons  
Gésiers  
**Viande hachée (charolais)**  
Steaks H Bio  
Côte de porc  
Merguez  
Blancs de Poulet  
Hauts de cuisses  
Saucisses de Toulouse  
Chipolatas  
Farce à légumes  
**Lieu noir**  
Saumon cuit  
Saumon fumé

## Légumes Frais :

Chou-fleur  
Asperges  
Avocats  
Salades  
Endives  
Concombres  
Oignons  
Ail  
Citrons (jaune et vert)  
Courgettes  
Poivrons  
Epinards frais  
Carottes  
Céleri rave

## Surgelés :

\* framboises ; brocolis  
\* crevettes ; filets de colin ; pavés de colin

## Crémerie :

Beurre doux  
Beurre salé  
Crème fleurette  
Crème fraîche  
Saint morêt  
Meule belmontoise  
Roquefort  
Coulommiers  
Chèvre  
Feta  
Tranches de Cheddar  
Parmesan râpé  
Fromage râpé  
Mozza râpée (ou en bloc rectangulaire)  
Yaourts à la grecque

## Sauces

Sauces tomate BIO

Conserves : haricots verts ; tomates pelées ;  
champignons ; sardines ; maquereaux, thon, olives  
noires

Bocaux en verre : asperges ; poivrons rouges ;  
olives vertes ; câpres

Boissons Eau magnésienne .Eau gazeuse ; lait  
d'amande Bjorg ; Coca Zero

## Rayon noix

Noix de pecan  
Cacahuètes  
Pignons  
Pistaches  
Amandes  
= chorizo

Milieu de magasin -> Extrait de vanille liquide ;  
Éclats de noisettes

## Epices

Cumin , Coriandre , Thym, sel, poivre

Café : dosettes de déca ; café bio en vrac

Biocoop : *SOJADE NATURE* ; un peu de graines de  
chia ; lait de coco ; farine de lupin ; levure

Ce que j'avais déjà mais que vous pouvez prendre  
si vous souhaitez compléter votre **Bunker Ceto** :

**A Lidl** : autres épices, herbes aromatiques, poudre  
d'amande, cacao en poudre 100%, tablettes de  
chocolat 85% minimum, huiles d'olive de coco...

**A la Biocoop** : tofu, tablette de chocolat 100%,  
beurre de cacao, farine de coco, farine de soja  
noires

**Sur le site deliceslowcarb** : farines de coco, de  
lin, d'amande, de cacahuète, de sésame, érythritol  
(sucre blanc) et sukrin gold (sucre roux) huile de  
coco, cacao en poudre, tablettes de chocolat, pain  
et pâtes lowcarb, crackers, pâte à tartiner,  
confitures ...