



SHACK  
ATAKK

# MENU KETO

FAIBLE EN GLUCIDES

## DÉJEUNERS

### POULE ATAKK 25\$

PAIN BURGER KETO, OEUF, BACON FUMÉ, SAUCE HOLLANDAISE ATAKK, LAITUE ET TOMATE, SERVIS AVEC CUBES DE CÉLERI-RAVE

### BÉNÉDICTINE AU POULET CROUSTILLANT 24\$

DEUX FILETS DE POULET PANÉ MAISON, ÉPINARDS, FÉTA, HOLLANDAISE  
SERVIS AVEC SALADE ET CUBES DE CÉLERI-RAVE

### OMELETTES ET CLASSIQUES EXTRA 5\$

SERVIS AVEC SALADE ET CUBES DE CÉLERI-RAVE

**PAIN KETO : EXTRA 2.50\$**

## CASSEROLES KETO

Servies sur cubes de céleri-rave, avec café

### CASSEROLE GENÈVE-KETO 25\$

BACON, ÉPINARDS ET FROMAGE SUISSE

### CASSEROLE NORMANDE-KETO 28\$

JAMBON À L'OS, CHAMPIGNONS ET FROMAGE CHEDDAR

### CASSEROLE FRANÇAISE-KETO 26\$

TOMATE GRILLÉE, ASPERGES, PESTO ET BRIE

### CASSEROLE ESPAGNOLE-KETO 26\$

COEURS D'ARTICHAUTS, POIVRON, OIGNON, TOMATE FRAÎCHE ET FROMAGE DE CHÈVRE

### CASSEROLE MEXICAINE-KETO 28\$

CHILI CON CARNE ET FROMAGE MONTEREY JACK



SHACK  
ATTAKK

# MENU KETO

FAIBLE EN GLUCIDES

## BURGERS

**SERVIS AVEC FRITES DE CÉLERI RAVE, MAYO MAISON  
ET CORNICHON**

**BOEUF ANGUS AAA NATUREL 21\$**

**POITRINE DE POULET 23\$**  
TOMATE, CORNICHON, CHEDDAR, AVOCAT,  
SAUCE BOOSTÉE OU ATTACKK

**AU POULET CROUSTILLANT 23\$**  
POITRINE PANÉE MAISON, FROMAGE À LA  
CRÈME ET AUX HERBES, SAUCE CHOKA, CHOU  
ROUGE MARINÉ

**PAIN KETO: GLUCIDES NETS 8g**

**OU**

**LAITUE ICEBERG: GLUCIDES NETS 3g**

## POUTINES

**SKATE-O 14\$ / GRANDE 22\$**  
FRITES DE CÉLERIE-RAVE, CHEDDAR EN  
GRAINS GLUCIDES NETS 7g / 9g

**OPTION VEGAN**

GLUCIDES NETS 9g / 11g

**MAVERICK 18\$ / GRANDE 23\$**  
FRITES DE CÉLERIE-RAVE, CHEDDAR EN  
GRAINS, POIVRONS, OIGNONS RÔTIS ET  
CHAMPIGNONS  
GLUCIDES NETS 9g / 12g

**OPTION VEGAN**

GLUCIDES NETS 11g / 14g

**MAUI 19\$ / GRANDE 25\$**  
FRITES DE CÉLERIE-RAVE, CHEDDAR EN  
GRAINS, CANARD CONFIT ET OIGNONS RÔTIS  
GLUCIDES NETS 7g / 9g

**RESSAC 20\$ / GRANDE 26\$**  
FRITES DE CÉLERIE-RAVE, CHEDDAR EN  
GRAINS, BOEUF ANGUS AAA NATUREL ET  
CHAMPIGNONS  
GLUCIDES NETS 7g / 9g





SHACK  
ATTACK

## ASSIETTES

ASSIETTES SERVIES AVEC FRITES DE CÉLERI RAVE,  
MAYO MAISON ET CORNICHON

**FILETS DE POULET CROUSTILLANT** 24\$

3 FILETS DE POULETS PANÉS MAISON,  
SAUCE CHOKA, SALADE DE CHOU ROUGE

**BYE BYE GLUCIDE** 26\$

RIZ DE CHOU-FLEUR FRIT ET VINAIGRETTE  
AIL NOIR, LIME GRILLÉE, OIGNONS VERTS,  
MAÏS ET HUILE ÉPICÉE CROUSTILLANTE,  
TATAKI DE BOEUF OU CREVETTE

**BYE BYE GLUCIDE AU POULET CROUSTILLANT** 29\$

RIZ DE CHOU-FLEUR FRIT ET VINAIGRETTE  
AIL NOIR, LIME GRILLÉE, OIGNONS VERTS.  
MAÏS ET HUILE ÉPICÉE CROUSTILLANTE,  
FILETS DE POULET PANÉS MAISON

**POKE BOL AU SAUMON FUMÉ** 22\$

RIZ DE CHOU-FLEUR, CONCOMBRES,  
CAROTTES, AVOCATS, EDAMAME, TARTARE  
DE SAUMON FUMÉ, NORI, POIVRONS ROUGES,  
LAITUE ICEBERG ET SAUCE WAFU MAISON  
SANS SUCRE

**POKE BOL AU POULET CROUSTILLANT** 21\$

RIZ DE CHOU-FLEUR, CONCOMBRES,  
CAROTTES, AVOCATS, EDAMAME, FILETS  
DE POULET PANÉS MAISON, NORI, POIVRONS  
ROUGES, LAITUE ICEBERG ET SAUCE WAFU  
MAISON SANS SUCRE

**JULES AU POULET CROUSTILLANT** 21\$

ROMAINE, BACON FUMÉ, CÂPRES,  
PARMESAN, SAUCE CHOKA,  
FILETS DE POULET PANÉS MAISON

## FRITES

**DE CÉLERI-RAVE** 7 / 10 / 13\$

GLUCIDES NETS 3g / 4g / 5g

## ALCOOLISÉES 🍷

**COCKTAILS RÉDUITS EN GLUCIDES**

**BOISSONS ALCOOLISÉES SANS GLUCIDE**

INFORME TOI SUR NOS CHOIX DE BOISSONS  
ALCOOLISÉES KETO ET FAIBLES EN GLUCIDES