

MENU

Petit déjeuner

Un verre de lait (200 ml) bouchon vert

+ Café + 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine

OU 2 3 tranches de pain OU 1/3 à 1/4 de baguette complète

+ labré (light) Fromage blanc 0 à 20%

OU 1 yaourt nature 0% silhouette OU 2 œufs en omelette sans huile

OU 1 cuillère à soupe de beurre d'amande

+ 4 noix ou 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

+ 1 Fruit (pomme, orange, poire ou 2 clémentines)

Déjeuner

Légumes frais : laitue / carottes / tomates / menthe / concombre / petit pois

basilique / Citron / sel / 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

+

Légumes cuits : courgettes / gombos / aubergine / épinards / feuilles / oignons /

tomates / champignons / haricots verts / carottes

+

Protéines : 1 pavé de poisson 10 cm (thon, saumon)

OU 1/2 de blanc de poulet

OU 1 bol cuit 8 cuillères à soupe cuites de légumineuse

OU haricots

OU sèves

OU pois chiches

OU haricots verts

+

Féculents : Riz basmati 4 cuillères à soupe cuites OU 1 petite patate douce OU 1 petite pomme de terre OU ½ bol de pâtes cuites OU quinoa 4 cuillères à soupe cuites

Goûter

1 yaourt + 1 fruit + légumes + 4 noix

- Probiotiques ou probioplus (2 comprimés/jours)
- Queue de cerise (1 comprimé matin, 1 comprimé midi)
- Thé vert (2 matin, 2 midi)