

Semaine n° 2 : On commence à prendre le rythme...

Les Petit-déjeuner



<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Samedi</u>	<u>Dimanche</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 tranches de pain gris ▪ Fromage <20% MG ▪ 1 Thé minceur ▪ ¼ ananas frais 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 tranche de pain céréales ▪ 1 jaune d'œuf ▪ 3 blancs d'œuf ▪ 1 Thé minceur ▪ ¼ ananas frais 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 150g fromage blanc 0% ▪ 50g flocons d'avoine ▪ + 1càc miel/édulcorant si nécessaire ▪ ½ pamplemousse 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 50g de muesli ▪ 125ml lait ½ écrémé ou lait de soja ▪ 1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 piccolo fitness ▪ Fromage frais <20% MG ▪ 1 griffe de confiture allégée ▪ 1 thé minceur 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 200g fromage blanc 0% ▪ 100g de fruits rouges ▪ 30g de flocons d'avoine 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 20cm baguette ▪ Pâte à tartiner allégée (Becel) ▪ 1 cécémel light chaud OU 200ml lait ½ écrémé/soja + Cankao

Les collations de 10H



<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Samedi</u>	<u>Dimanche</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 yaourt 0% MG 0% sucre ▪ 1 fruit (sauf banane, cerise, raisin, reine-claude) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 tranche de pain gris ▪ Philadelphia light 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 150g de fromage blanc 0% ▪ (Edulcorant /miel) ▪ ½ pamplemousse 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 alpro soja drink light 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 yaourt 0% MG 0% sucre ▪ 1 fruit (sauf banane, cerise, raisin, reine-claude) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 tranche de pain gris ▪ Philadelphia light 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 alpro soja drink light

+ 1,5 L d'eau à boire tout au long de la journée



Les diners / repas de midi



<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Samedi</u>	<u>Dimanche</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 tranches de pain complet ▪ 4 tranches Filet de dinde ▪ 1 griffe de beurre allégé ▪ 150 gr de salade + concombres ▪ 1 càS huile de colza 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Plat froid : -50 g de pâtes crues -1 boîte de thon à l'huile d'olive -tomates, concombres, maïs ... 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 20 cm de baguette fitness ▪ Tomates + ½ mozzarella light ▪ Filet d'huile d'olive origan ▪ 2 tranche de jambon de parme 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Salade composée : - 50g cru de Quinoa - Dès de poivrons jaunes, rouges - Dès Concomb re, tomates - Citron, menthe, huile de colza - 1 œuf cuits durs 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 tranches de pain gris ▪ Fromage frais <20% MG ▪ 2 tranches Jambon dégraissé ▪ Soupe 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 petits piccolos ▪ 100g de roastbeef ▪ Salade roquette, tomate, copeaux parmesan ▪ Huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Omelette 3 blanc d'œufs ▪ Gruyère light ▪ Champignons ▪ Dès de jambon ▪ Salade de blé

Les collations de 16H



<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Samedi</u>	<u>Dimanche</u>
▪ 1 alpro soja drink light	▪ 1 yaourt 0% MG 0% sucre	▪ 50g Dèè de fromages (type gouda) <20%MG	▪ 125g fromage blanc 0% ▪ (Edulcorant/miel)	▪ 1 alpro soja drink light	▪ 1 yaourt 0%	▪ 1 crème dessert allégée (vitalinéa, fitness)

Les soupers



<u>Lundi</u>	<u>Mardi</u>	<u>Mercredi</u>	<u>Jeudi</u>	<u>Vendredi</u>	<u>Samedi</u>	<u>Dimanche</u>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ 200gr de dès de blanc de poulet épicé ▪ Wok de légumes chinois, soja ▪ Huile d'olive, sauce soja 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 150gr de viande blanche (veau) ▪ 300gr de brocoli , ail ▪ 1càc huile olive 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 darne de saumon ▪ Poêlée de légumes : courgettes, poivrons, aubergines ▪ Huile d'olive 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 brochette de boeuf ▪ Poireaux ▪ Crème culinaire max 10% 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 150 gr de scampis grillé ▪ Salade romaine + ½ pomme + noix + concombres 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 escalope de poulet ▪ Gratin d'aubergines gruyère light 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rôti de dindonneau ▪ Salade de carottes et céleri rave râpés ▪ Huile de colza

Les Desserts



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

- 1 thé minceur
- (Edulcorant)

Si vraiment sensation de faim :

- ⇒ 1 yaourt 0%
- ⇒ 150g de fromage blanc
- ⇒ 1 verre de lait de soja light