

## Lundi



### Petit-Dej :

- 2 tartines de pain complet grillées + sirop d'agave
- 2 oeufs brouillés
- 2 infusions à la menthe

### Déjeuner :

- Poulet grillé et ses haricots verts cuits à la vapeur avec :  
160g de poulet grillé  
2 portions de haricots verts  
Quelques herbes fraîches
- 2 yaourts au soja

### Dîner :

- Pavés de saumon et fondue de poireaux avec :  
2 pavés de saumon  
2 poireaux coupés finement  
De la crème légère  
Sel, poivre
- 2 petites grappes de raisins

## Mardi

### Petit-Dej :

- 2 tartines de pain aux céréales grillées
- 2 noisettes de beurre
- 2 clémentines
- 2 jus de citron chauds

### Déjeuner :

- Omelettes au jambon et brocolis + quelques tomates cerises avec :  
3 oeufs  
2 tranches de jambon blanc  
1 poignée de brocolis  
Sel / Poivre  
10 tomates cerises
- 2 compotes sans sucre ajoutés

### Dîner :

- Escalopes de dinde au curry et Velouté de butternut avec :  
1/2 butternut  
2 échalotes  
Du curry doux  
Sel, poivre  
2 escalopes de dinde  
1/2 c. à s. de crème légère
- 2 yaourts au citron

## Mercredi

### Petit-Dej :

- 2 yaourts naturels
- 60g de granola maison
- 2 jus de fruits pressés maison
- 2 infusions au choix

### Déjeuner :

- Bruschettas aux légumes grillés et escalopes de poulet avec :  
2 tranches de pain de campagne  
1/2 boule de mozzarella  
2 feuilles de basilic  
1 c. à s. d'huile d'olive  
1/2 courgette  
1/2 poivron jaune  
2 petites escalopes de poulet
- 2 infusions au citron

### Dîner :

- Filets de cabillaud et sa purée de carottes avec :  
2 filets de cabillaud  
3 carottes  
1/2 pomme de terre  
Sel, poivre  
1 c. à s. de crème légère
- 2 pommes

## Jeudi

### Petit-Dej :

- 2 smoothies aux fruits rouges
- 2 bols de muesli non sucré accompagnés de fromage blanc
- 2 poires

### Déjeuner :

- Toasts d'aubergines grillées au thon avec :  
1/2 aubergine  
50g de fromage de chèvre  
1/2 concombre  
5 tomates cerises  
50g de thon  
1/2 botte de radis rose
- 2 compotes sans sucres ajoutés

### Dîner :

- Salade avocat, miettes de crabe et quinoa avec :  
2 avocats  
80g de quinoa  
100g de miettes de crabes
- 2 infusions aux plantes

## Vendredi

### Petit-Dej :

- 2 yaourts à la vanille
- 2 poignées de fruits secs
- 2 pommes
- 2 boissons chaudes au choix

### Déjeuner :

- Escalopes de veau grillées et petits pois avec  
2 portions de petits pois  
2 escalopes de veau  
10 tomates cerises  
Sel, poivre
- 2 fromages blancs avec un peu de miel

### Dîner :

- Tian de légumes et filets de merlu avec :  
2 courgettes  
2 tomates  
2 aubergines  
1 c. à s. de parmesan  
2 filets de merlu
- 2 yaourts naturels

## Samedi



### Petit-Dej :

- 2 pancakes nature + 2 c. à s. de sirop d'agave
- 2 smoothies à la banane
- 2 thés verts

### Déjeuner :

- Noix de Saint Jacques et tomates à la provençale avec :  
2 portions de Noix de Saint Jacques  
4 tomates  
Des herbes de Provence  
Ail (optionnel)
- 2 salades de fruits maison

### Dîner :

- Velouté de lentilles et escalopes de poulet grillées avec :  
250g de lentilles corail  
1 verre de lait de coco  
2 pincées de curry  
2 pincées de paprika  
2 escalopes de poulet
- 2 yaourts au choix

## Dimanche

### Petit-Dej :

- 2 tranches de pain de seigle + 2 c. à c. de confiture de fruits rouges
- 2 yaourts naturels
- 2 infusions au choix

### Déjeuner :

- Aiguillettes de poulet au citron et sa poêlée de légumes avec :  
8 aiguillettes de poulet  
1/2 citron  
2 poivrons rouges  
2 carottes en tagliatelles  
2 courgettes en tagliatelles  
1/2 oignon
- 2 salades de fruits maison

### Dîner :

- Filets de sole en papillote et purée de carottes/pomme de terre avec :  
2 filets de sole  
1 citron  
Sel, poivre  
3 carottes  
1 pomme de terre  
1 c. à s. de crème légère
- 2 infusions aux plantes