

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