



5 SEMAINES DE REPAS JOURNALIERS

JOUR 1:

Midi : Escalope de dinde, carottes (avec une cuillère d'huile d'olive), riz

Soir : Jambon blanc, haricots verts (avec une cuillère d'huile d'olive), yaourt 0%

JOUR 2:

Midi : Escalope de poulet, tomates (avec une cuillère d'huile d'olive), lentilles

Soir : Jambon blanc, betteraves, yaourt 0%

JOUR 3:

Midi : Cabillaud, riz complet, brocolis

Soir : Lapin, semoule, poivrons, yaourt 0%

JOUR 4:

Midi : Salade, pâtes au quinoa, thon (avec une cuillère d'huile d'olive)

Soir : Jambon blanc, courgettes, yaourt 0%

JOUR 5:

Midi : Cabillaud, lentilles, haricots verts (avec une cuillère d'huile d'olive)

Soir : Lapin, semoule, poivrons

JOUR 6:

Midi : Escalope de dinde, petits pois, épinards

Soir : Escalope de poulet, carottes (avec une cuillère d'huile d'olive), yaourt 0%

JOUR 7:

Midi : Cheatmeal

Soir : Steak haché 5%, betteraves

JOUR 8 :

Midi : Collin, choux-fleurs (avec une cuillère d'huile d'olive), blé entier

Soir : Escalope de poulet, tomates (avec une cuillère d'huile d'olive)

JOUR 9 :

Midi : Faux-filet, blé entier, un demi avocat (avec une cuillère d'huile de noix)

Soir : Merlan, laitue (avec deux cuillères d'huile d'olive de noix et de vinaigrette), yaourt 0%

JOUR 10 :

Midi : Oeufs, blé entier, tomates (avec une cuillère d'huile d'olive),

Soir : Steak de soja, tomates (avec une cuillère d'huile d'olive)

JOUR 11 :

Midi : Salade, saumon, tomates cerises

Soir : Faux-filet, riz basmati, yaourt 0%

JOUR 12 :

Midi : Jambon blanc, blé entier

Soir : Merlan, tomates (avec une cuillère d'huile d'olive)

JOUR 13 :

Midi : Escalope de poulet, choux-fleurs (avec une cuillère d'huile d'olive)

Soir : Jambon blanc, laitue

JOUR 14 :

Midi : Cheatmeal

Soir : Collin, laitue

JOUR 15 :

Midi : Patates douces, steak haché 5%

Soir : Escalope de veau, champignons de paris

JOUR 16 :

Midi : Sole, maïs, tomates (avec une cuillère d'huile d'olive)

Soir : Lapin, brocolis, pois chiches

JOUR 17 :

Midi : Pâtes au boulgour, oeufs

Soir : Jambon blanc, épinards

JOUR 18 :

Midi : Salade, pâtes complètes, filets de poulet

Soir : Sole, tomates (avec une cuillère d'huile d'olive)

JOUR 19 :

Midi : Escalope de veau, riz (avec une cuillère de crème fraîche 0%), carottes

Soir : Lapin, laitue (avec une cuillère d'huile de noix et de vinaigrette)

JOUR 20 :

Midi : Pâtes sans gluten, asperges, saumon

Soir : Quinoa, brocolis, yaourt 0%

JOUR 21 :

Midi : Cheatmeal

Soir : Jambon blanc, laitue (avec une cuillère d'huile de noix et de vinaigrette)

JOUR 22 :

Midi : Cabillaud, haricots verts, maïs

Soir : Escalope de poulet, poivrons, blé entier (avec une cuillère de crème fraîche 0%)

JOUR 23 :

Midi : Salade verte, oeufs, une moitié d'avocat

Soir : Escalope de dinde, riz basmati, haricots verts

JOUR 24 :

Midi : Patates douces, steak 5%

Soir : Escalope de poulet, concombre (avec une cuillère d'huile d'olive)

JOUR 25 :

Midi : Courgettes, riz complet, cabillaud

Soir : Collin, blé entier (avec une cuillère de crème fraîche 0%), concombre

JOUR 26 :

Midi : Pommes de terre, brocolis, filets de poulet

Soir : Escalope de dinde, épinards

JOUR 27 :

Midi : Salade, blé entier, oeufs

Soir : Saumon, blé entier (avec une cuillère de crème fraîche 0%), concombre

JOUR 28 :

Midi : Cheatmeal

Soir : Jambon blanc, tomates (avec une cuillère d'huile d'olive)

JOUR 29 :

Midi : Pommes de terre, steak haché 5%

Soir : Faux-filet, courgettes, une moitié d'avocat

JOUR 30 :

Midi : Collin, pâtes complètes (avec une cuillère de crème fraîche 0%), aubergine

Soir : Quinoa, cabillaud (avec une cuillère d'huile d'olive)

JOUR 31 :

Midi : Poivrons, steak de soja

Soir : Escalope de poulet, champignons de paris, petits pois

JOUR 1 :

Midi : Faux-filet, aubergine

Soir : Colin, pâtes au quinoa (avec une cuillère de crème fraîche 0%)

JOUR 2 :

Midi : Salade, colin (avec une cuillère d'huile d'olive)

Soir : Escalope de poulet, courgettes, riz basmati (avec une cuillère de crème fraîche 0%)

JOUR 3 :

Midi : Colin, petits pois, batavia (avec une cuillère d'huile d'olive/noix et de vinaigrette)

Soir : blé entier, steak de soja

JOUR 4 :

Midi : Cheatmeal

Soir : Cabillaud, batavia (avec une cuillère d'huile de noix)