

MENUS 1 SEMAINE DE REGIME PERTE DE POIDS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<u>Petit déjeuner</u>	Thé ou café 5 biscottes 5 g de beurre 1 oeuf	Café ou thé 5 biscottes 5 g de beurre 1 tranche de jambon	Thé 5 biscottes 5 g de beurre 1 fromage blanc 0 %MG	Café ou thé 5 biscottes 5 g de beurre Poulet froid	Café ou thé 40 g de pain complet 5 g de beurre 1 oeuf	Café ou thé 5 biscottes 5 g de beurre 1 tranche jambon blanc	Café ou thé 40 g de pain 5 g de beurre bacon
<u>déjeuner</u>	Crevettes roses Filet de merlan poché Carottes Vichy Pomme au four	Salade de tomates Foie grillé Aubergines au four camembert	Radis au sel Faux-filet sur grill Petits pois Saint Marcellin	½ pamplemousse Brochettes de bœuf Haricots verts persillés 1 yaourt nature	Côte de porc grillée Asperges vinaigrette Brie Orange	Salade de céleri Rôti de veau Jardinière de légumes 2 kiwis	Fruits de mer Lapin à la moutarde Brocolis Sorbet au citron
<u>dîner</u>	Concombres au yaourt Escalope de dinde en papillote Choux-fleurs persillés gruyère	Fons d'artichaut 2 œufs au plat 1 yaourt 2 clémentines	Salade de chou blanc Poulet rôti Epinards Compote de fruits	Tomates farcies au steak haché Salade verte Mimolette pomme	Endives en salade Truite au four Champignons Fromage blanc	Poireaux vinaigrette Côte d'agneau grillée Saint Paulin Flan à la vanille	Potage maison Saumon fumé Laitue Cantal pomme
<ul style="list-style-type: none"> - Chaque repas peut comporter 1 yaourt ou 1 fromage blanc - Le fruit peut être gardé pour l'après-midi - Compter 1 c.à SOUPE DE MATIERE GRASSE PAR REPAS 							