

REGIME

LES 4 PREMIERS JOURS :

PETIT DEJEUNER :

- 1 JUS DE FRUIT - 40 GR DE PAIN COMPLET - 1 CAFÉ SANS SUCRE / ASPARTAME

17H :

- 1 YAOURT

MIDI

SOIR

1ER JOUR

VIANDE ROUGE
HARICOTS VERTS
1 YAOURT NATURE

150 GR DE RIZ + COULIS
1 LEGUME
1 YAOURT NATURE
1 FRUIT

2ÈME JOUR

2 OEUFs
RATATOUILLE
1 YAOURT NATURE

SOUPE DE LEGUMES
250 GR DE FROMAGE BLANC A 0 %
250 GR DE COMPOTE

3ÈME JOUR

JAMBON
ENDIVES CUITES
40 GR DE FROMAGE

THON AU NATUREL
CAROTTES RAPÉES/COEUR DE PALMIER
40 GR DE PAIN COMPLET
1 FRUIT

4ÈME JOUR

POISSON
BROCOLIS
2 PETITS SUISES

CREVETTES
ARTICHAUT
40 GR DE PAIN COMPLET
1 FRUIT

5ÈME JOUR

VIANDE ROUGE
COURGETTES /
AUBERGINES
1 YAOURT NATURE

POISSON
RATATOUILLE
40 GR DE PAIN COMPLET
1 FRUIT

<u>6ÈME JOUR</u>	2 OEUFs TOMATES CUITES 1 YAOURT NATURE	SOUPE DE LEGUMES 200 GR DE FROMAGE BLANC 0% 200 GR DE COMPOTE
<u>7ÈME JOUR</u>	JAMBON ENDIVES CUITES 40 GR DE FROMAGE	VOLAILE FENOUIL 40 GR DE PAIN COMPLET 1 FRUIT
<u>8ÈME JOUR</u>	SALADE CREVETTES 1/2 AVOCAT THON AU NATUREL / TOMATE 1 YAOURT	PATES OU RIZ 1 LEGUME AU CHOIX 1 FRUIT
<u>9ÈME JOUR</u>	FOIE EPINARDS 1 YAOURT NATURE	POISSON POIREAUX 40 GR DE PAIN COMPLET 1 FRUIT
<u>10ÈME JOUR</u>	OMELETTE CHOU FLEUR 1 YAOURT NATURE	SOUPE LEGUMES 250 GR FROMAGE BLANC 0% 250 GR DE COMPOTE
<u>11ÈME JOUR</u>	SALADE TOMATES CHAMPIGNONS PARIS 1/2 AVOCAT CREVETTES THON AU NATUREL SOJA 1 YAOURT NATURE	VOLAILE 150 GR DE PATES + COULIS 1 FRUIT

PAR JOUR : 1 CUIL À SOUPE D'HUILE DE BEURRE OU DE CRÈME