

## Programme semaine diète

### **Samedi 2.10**

Matin : muffins aux sons à la banane + un yaourt

Midi : 2 tranches de poulet/dinde + tomate provençale

Soir : Une soupe

### **Dimanche 3.10**

Matin : muffins aux sons à la banane + yaourt

Midi : 2 tranches poulet

Soir : soupe

### **Lundi 4.10**

Matin : galette aux sons + yaourt

10h-11h30 : FITNESS

Midi : 1 boîte de thon + 2 tomates provençale

Soir : bouillon

### **Mardi 5.10**

Matin : galette + yaourt

Midi : 2 tranches poulet

15h-16h30 : FITNESS

Soir : soupe

### **Mercredi 6.10**

Matin : muffins aux sons + yaourt

10h-11h30 : FITNESS

Midi : Omelette + tomate provençale

Soir : bouillon

### **Jeudi 7.10**

Matin : muffins + yaourt

Midi : 2 tranches poulet

Soir : Souper CMN

### **Vendredi 8.10**

Matin : galette + yaourt

10h-11h30 : FITNESS

Midi : 2 tranches de poulet + tomate provençale

Soir : soupe

### Autorisés :

- un yaourt nature/jour
- pralinés Dukan
- charcuterie de dinde