

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner
4 blancs d'œuf 2 tranches de pain complet, seigle ou céréales	4 blancs d'œuf 50 g flocons de sarrasin	4 blancs d'œuf 50 g flocons d'avoine	4 blancs d'œuf 2 tranches de pain complet, seigle ou céréales	4 blancs d'œuf 1 œuf entier 1 demi avocat	4 blancs d'œuf 50 g flocons d'avoine	4 blancs d'œuf 1 demi avocat
Collation	Collation	Collation	Collation	Collation	Collation	Collation
1 dosette de whey 15 amandes	1 dosette de whey 1 pomme	1 dosette de whey 15 amandes	1 dosette de whey 1 pomme	1 dosette de whey 1 pomme	1 dosette de whey 15 amandes	1 dosette de whey 15 amandes
Midi	Midi	Midi	Midi	Midi	Midi	Midi
110 g escalope poulet 50 g riz complet 150 g courgettes	110 g escalope poulet 100 g patate douce 1 salade de pousses d'épinards	110 g escalope poulet 50 g quinoa 100 g crudités	110 g escalope poulet 150 g asperges 15 amandes	110 g escalope poulet 100 g patate douce 1 salade de pousses d'épinards	110 g escalope poulet 150 g asperges 15 amandes	110 g escalope poulet 50 g riz complet 150 g courgettes
Collation	Collation	Collation	Collation	Collation	Collation	Collation
1 fromage blanc 1 pomme	110 g dinde 100 g patate douce	3 tranches blanc de dinde 1 demi avocat	3 tranches blanc de dinde 1 demi avocat	1 petite boîte de thon 1 galette de riz	1 petite boîte de thon 1 galette de riz	1 yaourt à la grecque 1 pomme
Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner
110 g viande rouge 150 g brocolis ou salade verte	110 g saumon 150 g légumes vapeurs ou salade verte	110 g poulet grillé 1 demi courge au four	110 g viande grillée 150 g légumes vapeurs ou salade verte	110 g poulet au four 150 g légumes vapeurs ou salade verte	110 g saumon 150 g légumes vapeurs ou salade verte	110 g poulet grillé 1 demi courge au four
Collation	Collation	Collation	Collation	Collation	Collation	Collation
1 dosette de caséine 1 cuillère de beurre d'amande ou cacahuète	1 dosette de caséine 1 cuillère de beurre d'amande ou cacahuète	1 dosette de caséine 1 cuillère de beurre d'amande ou cacahuète	1 dosette de caséine 1 cuillère de beurre d'amande ou cacahuète	1 dosette de caséine 1 cuillère de beurre d'amande ou cacahuète	1 dosette de caséine 1 cuillère de beurre d'amande ou cacahuète	1 dosette de caséine 1 cuillère de beurre d'amande ou cacahuète