

PROGRAMME SUR 15 JOURS

Jour	Matin	Midi	Soir	Marche
1	Yaourt nature + pain complet + 1 fruit	Poulet grillé + haricots verts + ½ avocat	Omelette nature + salade verte	30 min
2	Fromage + pain complet + thé vert	Poisson blanc + carottes vapeur + riz complet	Salade thon + œuf dur + tomates	30 min
3	Yaourt grec + banane + noix	Steak de bœuf + brocolis vapeur	Légumes sautés + 2 œufs durs	30 min
4	Ricotta + pain complet + pomme	Dinde grillée + courgettes + quinoa	Soupe de légumes + filet de poisson	30 min
5	Yaourt + graines + pain complet	Poulet aux poivrons + semoule	Œufs brouillés + salade verte	30 min
6	Comté + pain complet + orange	Saumon au four + brocoli + riz basmati	Salade d'œufs + maïs + tomate	30 min
7	Yaourt nature + noix + pain complet	Boulettes de bœuf + ratatouille	Omelette aux courgettes	30 min
8	Fromage blanc + miel + pain complet	Poulet citron + brocolis + patate douce	Soupe de légumes + œufs pochés	45 min
9	Fromage + pain + poire	Cabillaud vapeur + légumes + riz complet	Omelette aux champignons + salade verte	45 min
10	Yaourt + flocons d'avoine + fraises	Steak grillé + poivrons + haricots verts	Salade de lentilles + œufs durs	45 min
11	Mozzarella + pain + fruit	Poulet + chou-fleur + quinoa	Poisson au four + salade composée	45 min
12	Yaourt nature + graines de chia + pain	Dinde + épinards + riz complet	Omelette tomates + oignons	45 min
13	Fromage frais + pain + poire	Thon + haricots verts + riz basmati	Salade œufs + légumes	45 min
14	Yaourt grec + fruits rouges + pain complet	Bœuf + carottes + pommes vapeur	Poisson blanc + salade mixte	45 min
15	Fromage + pain + pomme	Poulet vapeur + légumes + semoule	Omelette aux herbes + salade verte	45 min