

	<b>PETIT DEJEUNER</b>	<b>10H</b>	<b>DEJEUNER</b>	<b>16H</b>	<b>DINER</b>	<b>COUCHER</b>
LUNDI	jus orange, carotte, pomme, poire 2 tranches de pain complet beurré, thé vert	thé vert + 1 poignée d'amandes et bananes	Couscous végétarien - pois chiches	thé vert 1 fruit de saison	chou-fleur et salade verte	tisane ou infusion de thym très jaune
MARDI	idem	idem	Filet de sabre, brocolis	idem	batavia, betteraves, graines germées	idem
MERCREDI	idem	idem	bruschetta tomate, ail, basilic, salade, avocat	idem	salade de carottes râpées, graines germées	idem
JEUDI	idem	idem	Blancs de Poulet rôti, haricots verts, salade fines herbes	idem	tomates, concombre, poivron, oignon rouge, olives, origan, feta	idem + 2 gélules de depuratum
VENDREDI	idem	idem	avocat, pâtes complètes, épinards sautés ail	idem	batavia, betteraves, graines germées	idem
SAMEDI	idem	idem	omelette, ratatouille, parmesan	idem	dip de chèvre, radis, carottes, champignon	idem + 2 gélules de depuratum
DIMANCHE	idem	idem	riz, petits pois cuisinés	idem	carottes râpées	idem