

	PETIT DEJEUNER	10H	DEJEUNER	16H	DINER	COUCHER
LUNDI	jus orange, kiwi, pomme, bananes 2 tranches de pain complet beurré, thé vert	thé vert + 1 poignée d'amandes et bananes	Riz basmati - dhal aux lentilles	thé vert 1 fruit de saison	salade betterave, persil, ciboulette	tisane ou infusion de thym très jaune
MARDI	idem	idem	avocat, pâtes complètes, épinards sautés ail ou tomates, salade	idem	salade de carottes râpées	idem
MERCREDI	idem	idem	steack haché haricots verts	idem	tomates, concombre, poivron, oignon rouge, olives, origan, feta	idem
JEUDI	idem	idem	Filet de saumon - brocolis	idem	salade chou, dés de roquefort	idem + 2 gélules d'huile d'haarlem
VENDREDI	idem	idem	taboulé	idem	ratatouille, omelette	idem
SAMEDI	idem	idem	blancs de poulet grillé, salade	idem	2 càs d'huile d'olive, carte blanche* (soirée filles)	idem + 2 gélules d'haarlem
DIMANCHE	idem	idem	Pdt pochées, herbes, olives, salade	idem	carottes râpées, herbes	idem