

Planning hebdomadaire des repas
Jeûne de 16h

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Café/thé Omelette Fromage	Riz complets courgettes, petits poids Fruit	JEÛNE eau, tisane
Mardi	Café/thé Yaourt nature Gruau d'avoine Baies, amande	Poulet légumes sautées dans l'huile de coco	JEÛNE eau, tisane
Mercredi	Café/thé 2 tranches pain comple Beurre Petit fruit	salade de lentilles Filet d'olive noix	JEÛNE eau, tisane
Jeudi	œuf à la coque Jambon noisette	Poisson Purée de légumes Fruit	JEÛNE eau, tisane
Vendredi	Café/thé muesli lait ou yaourt nature petit fruit	Viande Légumes verts graines	JEÛNE eau, tisane
Samedi	Café/thé 2 œufs Bacon/jambon fruit	Salade de chèvre chau 1 tranche pain complet	JEÛNE eau, tisane
Dimanche	Café/thé 2 tranches pain comple Beurre Petit fruit	omelette Crudités 1 carré chocolat noir	JEÛNE eau, tisane