

Planning hebdomadaire des repas
Jeûne de 36h

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	JEÛNE eau, café, thé	JEÛNE eau, thé vert 1 tasse de bouillon*	JEÛNE eau, tisane
Mardi	Café/thé 2 portions pain comple Beurre Petit fruit	Omelette aux légumes Crudités	salade grec 1 crèpe** faite maison au beurre de cacahuèt
Mercredi	JEÛNE eau, café, thé	JEÛNE eau, thé vert 1 tasse de bouillon*	JEÛNE eau, tisane
Jeudi	Café/thé Omelette Fromage fruit	Riz cantonnais	Aubergines farcies avec tomates/poivrons ail Fruit
Vendredi	JEÛNE eau, café, thé	JEÛNE eau, thé vert 1 tasse de bouillon*	JEÛNE eau, tisane
Samedi	Café/thé Yaourt nature Gruau d'avoine Baies, amande	Poulet légumes sautées dans l'huile de coco	Salade de quinoa 1 carré chocolat noir
Dimanche	JEÛNE eau, café, thé	JEÛNE eau, thé vert 1 tasse de bouillon*	JEÛNE eau, tisane

*Bouillon : Légumes, os, viande

**recette sans sucre

e