

Planning hebdomadaire des repas
Jeûne de 24h

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	JEÛNE eau, café, thé	JEÛNE eau, thé vert 1 tasse de bouillon*	Salade de quinoa Edamame fruit
Mardi	Café/thé muesli lait ou yaourt nature petit fruit	Pâtes complètes courgettes, petits poic	Saumon Salade, crudités
Mercredi	JEÛNE eau, café, thé	JEÛNE eau, thé vert 1 tasse de bouillon*	Légumes cuits sautés dans de l'huile de coco Graines:amandes, noix
Jeudi	Café/thé 2 portions pain comple Beurre Petit fruit	salade de lentilles Filet d'olive noix	Pâtes complètes courgettes petits poids
Vendredi	JEÛNE eau, café, thé	JEÛNE eau, thé vert 1 tasse de bouillon*	brocolis poisson cuit au four 1 carré chocolat noir
Samedi	Café/thé 2 œufs Bacon/jambon fruit	Salade de chèvre chau Crudités 1 tranche de pain complet	Aubergines/courgettes Poulet
Dimanche	JEÛNE eau, café, thé	JEÛNE eau, thé vert 1 tasse de bouillon*	Pizza végétarienne faite maison salade Fruit

*Bouillon : Légumes, os, viande

Si vous n'avez pas faim, ne mangez pas