



PROGRAMME HEALTH HOMME

Ce programme de rééquilibrage alimentaire a été conçu pour vous apprendre à manger sainement et équilibrer vos repas.

Ne pas sauter de repas, ils ont chacun leur importance !

Les épices et les herbes sont très peu caloriques, elles ne freineront pas votre perte de poids. N'hésitez pas à assaisonner vos repas selon vos goûts pour les rendre plus agréables.

Si un aliment n'est pas de votre goût, vous pouvez bien-sûr alterner avec un autre aliment à condition que ce dernier soit sur une des quatre listes.

Les aliments doivent être pesés crus.

Buvez de l'eau abondamment, particulièrement, en dehors des repas.

ALIMENTS

CÉRÉALES / LÉGUMES

PAIN DE MIE COMPLET (EN TRANCHES) X6
BISCOTTES X8
RIZ BASMATI - 520G
PÂTES - 390G
POMMES DE TERRE X2
LENTILLES - 400G
FLAGEOLETS - 400G
POIS CHICHES - 400G
SALADE VERTE (LAITUE,MÂCHE,ICEBERG...) - 300G
ENDIVES - 240G
ASPERGES BLANCHES X5
TOMATES X12
CONCOMBRE X1
COEURS DE PALMIERS X10
ASPERGES BLANCHES X10

FRUITS

BANANES X5
POMMES X5
PÊCHES X6
PAMPLEMOUSSE X1
FRAMBOISES - 240G
ORANGE X2

VIANDES / POISSONS / OEUFS

VIANDE BLANCHE (ESCALOPE DE DINDE,POULET RÔTI...) -
600G
VIANDE ROUGE (BIFTECK, FAUX FILET, STEAK HACHÉ...) -
450G
POISSON BLANC (CABILLAUD, COLIN,SOLE, LOTTE...) - 450G
POISSON GRAS (THON,SARDINES,SAUMON...) - 450G
OEUFS X4

AUTRES

FROMAGE BLANC (AROMATISÉ OU NON) - 600G
FROMAGE (AU CHOIX) - 700G
YAOURT LAITIER (FRUIT - GOUT AU CHOIX) X11
BEURRE - 250G (POUR LE MOIS)

JOUR 1

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ (SUCRE À MODÉRER)
2 BISCOTTES (LÉGÈREMENT BEURRÉES)
1 BANANE
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX

DÉJEUNER

2-3 TOMATES (1. CUILLÈRE À SOUPE)
D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE VIANDE BLANCHE
130G DE RIZ BASMATI
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 POMME

DÎNER

½ CONCOMBRE (1. CUILLÈRE À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE POISSON BLANC
2 POMMES DE TERRE
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON 90-
100G)
1 PÊCHE



JOUR 2

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ (SUCRE À MODÉRER)

2 TRANCHES DE PAIN DE MIE COMPLET (LÉGÈREMENT BEURRÉES)

200G DE FROMAGE BLANC (5 CUILLÈRES À SOUPE) MÉLANGÉ À 80G DE FRAMBOISES (ENVIRON 8)

DÉJEUNER

5 ASPERGES BLANCHES (1. CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE/NOIX)

4 OEUFS (CUISSON AU CHOIX - SEULEMENT 2 JAUNES SUR 4)

130G DE PÂTES

1 YAOURT LAITIER AU CHOIX

1 BANANE

DÎNER

120G D'ENDIVES (1. CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE/NOIX)

150G DE POISSON GRAS

200G DE POIS CHICHES

1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON 90-100G)

1 PÊCHE



JOUR 3

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)
2 BISCOTTES (LÉGÈREMENT BEURRÉES)
1 BANANE
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX

DÉJEUNER

2-3 TOMATES (1. CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE
D'OLIVE/NOIX)
150G DE VIANDE ROUGE
130G DE RIZ BASMATI
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 POMME

DÎNER

100G DE SALADE VERTE (1. CUILLÈRE À
SOUPE D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE VIANDE BLANCHE
200G DE FLAGEOLETS
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON 90-
100G)
1 PÊCHE



JOUR 4

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)
2 TRANCHES DE PAIN DE MIE COMPLET
(LÉGÈREMENT BEURRÉES)
1 PAMPLEMOUSSE
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX

DÉJEUNER

½ CONCOMBRE (1. CUILLÈRE À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE VIANDE BLANCHE
130G DE PÂTES
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 BANANE

DÎNER

5 ASPERGES BLANCHES (1. CUILLÈRE À
SOUPE D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE POISSON BLANC
200G DE LENTILLES
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON 90-
100G)
1 POMME



JOUR 5

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)
2 BISCOTTES (LÉGÈREMENT BEURRÉE)
200G DE FROMAGE BLANC (5
CUILLÈRES À SOUPE) MÉLANGÉ À 80G
DE FRAMBOISES (ENVIRON 8)

DÉJEUNER

2-3 TOMATES (1. CUILLÈRE À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE VIANDE ROUGE
130G DE RIZ BASMATI
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 BANANE

DÎNER

100G DE SALADE VERTE (1. CUILLÈRE À
SOUPE D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE POISSON GRAS
200G DE POIS CHICHE
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON
90-100G)
1 PÊCHE



JOUR 6

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)
2 TRANCHES DE PAIN DE MIE
COMPLET (LÉGÈREMENT
BEURRÉES)
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 ORANGE

DÉJEUNER

120G D'ENDIVES (1. CUILLÈRE À
SOUPE D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE VIANDE ROUGE
130G DE RIZ BASMATI
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 POMME

DÎNER

5 ASPERGES BLANCHES (1. CUILLÈRE À
SOUPE D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE POISSON GRAS
200G DE FLAGEOLETS
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON 90-
100G)
1 PÊCHE



JOUR 7

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ (SANS SUCRE)

2 BISCOTTES (LÉGÈREMENT BEURRÉES)

200G DE FROMAGE BLANC (5
CUILLÈRES À SOUPE) MÉLANGÉ À 80G
DE FRAMBOISES (ENVIRON 8)

DÉJEUNER

2-3 TOMATES (1. CUILLÈRE À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE/NOIX)

150G DE VIANDE BLANCHE

130G DE PÂTES

1 YAOURT LAITIER AU CHOIX

1 PÊCHE

DÎNER

100G DE SALADE VERTE (1. CUILLÈRE À
SOUPE D'HUILE D'OLIVE/NOIX)

150G DE POISSON BLANC

200G DE LENTILLES

1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON 90-
100G)

1 POMME



ALIMENTS

CÉRÉALES / LÉGUMES

PAIN (EN TRANCHES AU CHOIX) X4
 PAIN DE MIE COMPLET X2
 BISCOTTES X6
 RIZ THAÏ - 260G
 RIZ BASMATI - 130G
 BLÉ - 260G
 QUINOA - 260G
 HARICOTS VERTS - 400G
 HARICOTS ROUGES - 400G
 PETITS POIS - 600G
 SALADE VERTE (LAITUE, MÂCHE, ICEBERG...) - 600G
 TOMATES X3
 TOMATES CERISES - 200G
 CONCOMBRES X2
 BETTERAVES - 300G
 MAÏS - 200G

FRUITS

BANANES X5
 POMMES X6
 ABRICOTS X4
 CERISES - 80G
 FRAMBOISES - 80G
 MYRTILLES - 90G
 KIWIS X2

VIANDES / POISSONS / OEUFS

VIANDE BLANCHE (ESCALOPE DE DINDE, POULET RÔTI...) - 600G
 VIANDE ROUGE (BIFTECK, FAUX FILET, STEAK HACHÉ...) - 450G
 POISSON BLANC (CABILLAUD, SOLE, LOTTE, BROCHET...) - 600G
 POISSON GRAS (THON, SARDINES, SAUMON...) - 450G
 OEUFS X4

AUTRES

FROMAGE BLANC (AROMATISÉ OU NON) : 800G
 FROMAGE (AU CHOIX) - 700G
 YAOURT LAITIER (FRUIT-GOUT AU CHOIX) X10

JOUR 8

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)
2 TRANCHES DE PAIN (LÉGÈREMENT
BEURRÉES)
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 BANANE

DÉJEUNER

125G DE BETTERAVES (UNE DEMI
ENVIRON) (1. CUILLÈRE À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE VIANDE BLANCHE
130G DE BLÉ
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON
90-100G)
1 ABRICOT

DÎNER

100G DE MAÏS (1. CUILLÈRE À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE POISSON BLANC
200G D'HARICOTS VERTS
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
80G DE CERISES (ENVIRON 8)



JOUR 9

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)
2 TRANCHES DE PAIN DE MIE COMPLET
(LÉGÈREMENT BEURRÉES)
200G DE FROMAGE BLANC (5
CUILLÈRES À SOUPE) MÉLANGÉ À 45G
DE MYRTILLES (ENVIRON UNE
QUINZAINE)

DÉJEUNER

½ CONCOMBRE (1. CUILLÈRE À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
4 OEUFS (CUISSON AU CHOIX -
SEULEMENT 2 JAUNES SUR 4)
130G DE QUINOA
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON
90-100G)
1 POMME

DÎNER

100G DE TOMATES CERISES (ENVIRON
UNE DIZAINE) (1. CUILLÈRE À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE POISSON GRAS
200G DE PETITS POIS
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 ABRICOT



JOUR 10

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)
2 BISCOTTES (LÉGÈREMENT
BEURRÉES)
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 KIWI

DÉJEUNER

½ CONCOMBRE (1. CUILLÈRE À
SOUPE D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE VIANDE ROUGE
130G DE RIZ THAÏ
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON
90-100G)
1 BANANE

DÎNER

100G DE SALADE VERTE (1.
CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE
D'OLIVE/NOIX)
150G DE VIANDE BLANCHE
200G D'HARICOTS ROUGES
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 POMME



JOUR 11

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)
2 TRANCHES DE PAIN DE MIE
COMPLET (LÉGÈREMENT BEURRÉES)
200G DE FROMAGE BLANC (5
CUILLÈRES À SOUPE) MÉLANGÉ À 45G
DE MYRTILLES (ENVIRON UNE
QUINZAINE)

DÉJEUNER

100G DE TOMATES CERISES (ENVIRON
UNE DIZAINE) (1. CUILLÈRE À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE VIANDE BLANCHE
130G DE BLÉ
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON 90-
100G)
1 ABRICOT

DÎNER

½ CONCOMBRE (1. CUILLÈRE À
SOUPE D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE POISSON BLANC
200G DE PETITS POIS
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON
90-100G)
1 POMME



JOUR 12

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)
2 BISCOTTES (LÉGÈREMENT
BEURRÉES)
200G DE FROMAGE BLANC (5
CUILLÈRES À SOUPE)
1 ABRICOT

DÉJEUNER

½ CONCOMBRE (1. CUILLÈRE À
SOUPE D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE VIANDE ROUGE
130G DE RIZ THAÏ
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON
90-100G)
1 POMME

DÎNER

100G DE SALADE VERTE (1.
CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE
D'OLIVE/NOIX)
150G DE POISSON GRAS
200G DE PETITS POIS
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 BANANE



JOUR 13

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)
2 TRANCHES DE PAIN (LÉGÈREMENT
BEURRÉES)
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 BANANE

DÉJEUNER

125G DE BETTERAVES (UNE DEMI
ENVIRON) (1. CUILLÈRE À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE VIANDE ROUGE
130G DE RIZ BASMATI
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 POMME

DÎNER

100G DE MAÏS (1. CUILLÈRE À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE POISSON GRAS
200G D'HARICOTS VERTS
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON
90-100G)
1 KIWI



JOUR 14

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ (SUCRE À MODÉRER)

2 BISCOTTES (LÉGÈREMENT BEURRÉES)

200G DE FROMAGE BLANC (5 CUILLÈRES À SOUPE)

MÉLANGÉ À 80G DE FRAMBOISES (ENVIRON 8)

DÉJEUNER

2-3 TOMATES (1. CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE/NOIX)

150G DE VIANDE BLANCHE

130G DE QUINOA

1 YAOURT LAITIER AU CHOIX

1 BANANE

DÎNER

100G DE SALADE VERTE (1. CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE/NOIX)

150G DE POISSON BLANC

200G D'HARICOTS ROUGES

1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON 90-100G)

1 POMME





S
E
M
A
I
N
E
3

ALIMENTS

CÉRÉALES / LÉGUMES

PAIN (EN TRANCHES AU CHOIX) X8
BISCOTTES X6
RIZ THAÏ - 260G
BLÉ - 260G
PÂTES - 390G
CAROTTES - 200G
ÉPINARDS - 400G
COURGETTES - 400G
HARICOTS VERTS - 200G
LENTILLES - 400G
SALADE VERTE (LAITUE,MÂCHE,ICEBERG...) - 400G
AVOCAT X1
ENDIVES - 240G
TOMATES CERISES - 200G
MAÏS - 200G

FRUITS

ORANGES X3
KIWI X4
ABRICOTS X3
PAMPLEMOUSSES X2
CERISES - 180G
RAISINS 200G
POIRES X3
BANANES X2

VIANDES / POISSONS / OEUFs

VIANDE BLANCHE (ESCALOPE DE DINDE,POULET
RÔTI...) - 600G
VIANDE ROUGE (BIFTECK, FAUX FILET, STEAK HACHÉ...) -
450G
POISSON BLANC (CABILLAUD, SOLE, LOTTE, BROCHET...) -
450G
POISSON GRAS (THON,SARDINES,SAUMON...) - 600G

AUTRES

FROMAGE BLANC (AROMATISÉ OU NON): 1,4KG
FROMAGE (AU CHOIX) - 700G
YAOURT LAITIER (FRUIT - GOUT AU CHOIX) X7

JOUR 15

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)
2 TRANCHES DE PAIN
(LÉGÈREMENT BEURRÉES)
200G DE FROMAGE BLANC (5
CUILLÈRES À SOUPE)
1 ORANGE

DÉJEUNER

100G DE CAROTTES RÂPÉES
(ENVIRON 1) (1. CUILLÈRE À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE VIANDE BLANCHE
130G DE PÂTES
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 ABRICOT

DÎNER

100G DE SALADE VERTE (1. CUILLÈRE À
SOUPE D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE POISSON GRAS
200G DE COURGETTES
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON
90-100G)
70G DE CERISES (ENVIRON 8)



JOUR 16

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)
2 BISCOTTES (LÉGÈREMENT
BEURRÉES)
200G DE FROMAGE BLANC (5
CUILLÈRES À SOUPE)
1 PAMPLEMOUSSE

DÉJEUNER

120G D'ENDIVES (1. CUILLÈRE À
SOUPE D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE VIANDE ROUGE
130G DE RIZ THAÏ
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 POIRE

DÎNER

100G DE MAÏS (1. CUILLÈRE À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE POISSON BLANC
200G D'ÉPINARDS
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON 90-
100G)
100G DE RAISINS (UNE GRAPPE
MOYENNE)



JOUR 17

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)
2 TRANCHES DE PAIN
(LÉGÈREMENT BEURRÉES)
200G DE FROMAGE BLANC (5
CUILLÈRES À SOUPE)
1 BANANE

DÉJEUNER

100G DE TOMATES CERISES (UNE DIZAINES)
(1. CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE
D'OLIVE/NOIX)
150G DE VIANDE BLANCHE
130G DE BLÉ
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 KIWI

DÎNER

100G DE SALADE VERTE (1. CUILLÈRE À
SOUPE D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE POISSON GRAS
200G DE LENTILLES
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON 90-
100G)
1 ABRICOT



JOUR 18

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)
2 BISCOTTES (LÉGÈREMENT BEURRÉES)
200G DE FROMAGE BLANC (5
CUILLÈRES À SOUPE)
1 ORANGE

DÉJEUNER

100G DE CAROTTES RÂPÉES
(ENVIRON 1) (1. CUILLÈRE À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE VIANDE ROUGE
130G DE PÂTES
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 KIWI

DÎNER

100G DE MAÏS (1. CUILLÈRE À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE POISSON BLANC
200G D'HARICOTS VERTS
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON 90-
100G)
100G DE RAISINS (UNE GRAPPE MOYENNE)



JOUR 19

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)
2 TRANCHES DE PAIN
(LÉGÈREMENT BEURRÉES)
200G DE FROMAGE BLANC (5
CUILLÈRES À SOUPE)
1 PAMPLEMOUSSE

DÉJEUNER

120G D'ENDIVES (1. CUILLÈRE À
SOUPE D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE VIANDE BLANCHE
130G DE BLÉ
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 KIWI

DÎNER

100G DE TOMATES CERISES (UNE
DIZAINES) (1. CUILLÈRE À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE POISSON GRAS
200G DE LENTILLES
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON
90-100G)
1 POIRE



JOUR 20

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)
2 BISCOTTES (LÉGÈREMENT
BEURRÉES)
200G DE FROMAGE BLANC (5
CUILLÈRES À SOUPE)
1 ORANGE

DÉJEUNER

1 AVOCAT
150G DE VIANDE ROUGE
130G DE RIZ THAÏ
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
70G DE CERISES (ENVIRON 8)

DÎNER

100G DE SALADE VERTE (1. CUILLÈRE À
SOUPE D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE POISSON BLANC
200G DE COURGETTES
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON 90-
100G)
1 ABRICOT



JOUR 21

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)
2 TRANCHES DE PAIN (LÉGÈREMENT
BEURRÉES)
200G DE FROMAGE BLANC (5
CUILLÈRES À SOUPE)
1 BANANE

DÉJEUNER

100G DE TOMATES CERISES (UNE
DIZAINE)
150G DE VIANDE BLANCHE
130G DE PÂTES
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 KIWI

DÎNER

100G DE SALADE VERTE (1. CUILLÈRE À
SOUPE D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE POISSON GRAS
200G D'ÉPINARDS
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON
90-100G)
1 POIRE



ALIMENTS

CÉRÉALES / LÉGUMES

PAIN (EN TRANCHES AU CHOIX) X6
BISCOTTES X8
PÂTES - 260G
SEMOULE - 130G
QUINOA - 260G
BROCOLIS - 400G
HARICOTS BLANCS - 200G
CHOUX-FLEURS - 200G
AUBERGINES - 200G
CAROTTES - 200G
LENTILLES - 400G
SALADE VERTE (LAITUE,MÂCHE,ICEBERG...) - 200G
ENDIVES - 120G
COEURS DE PALMIERS X10
TOMATES CERISES - 200G
MAÎS - 200G
AVOCATS X2

FRUITS

BANANES X2
KIWI X2
CERISES - 140G
ORANGES X2
PÊCHES X3
NECTARINES X2
FRAISES - 180G
FRAMBOISES - 180G

VIANDES / POISSONS / OEUFS

VIANDE BLANCHE (ESCALOPE DE DINDE,POULET RÔTI...) - 450G
VIANDE ROUGE (BIFTECK, FAUX FILET, STEAK HACHÉ...) - 450G
POISSON BLANC (CABILLAUD, SOLE, LOTTE, BROCHET...) - 750G
POISSON GRAS (THON,SARDINES,SAUMON...) - 600G

AUTRES

FROMAGE BLANC AROMATISÉ OU NON) : 1,4KG
FROMAGE (AU CHOIX) - 700G
YAOURT LAITIER (FRUIT - GOUT AU CHOIX) X7

S

E

M

A

I

N

E

4

JOUR 22

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)
2 TRANCHES DE PAIN (LÉGÈREMENT
BEURRÉES)
200G DE FROMAGE BLANC (5
CUILLÈRES À SOUPE)
1 BANANE

DÉJEUNER

100G DE TOMATES CERISES (UNE
DIZAINES) (1. CUILLÈRE À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE VIANDE BLANCHE
130G DE PÂTES
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 KIWI

DÎNER

100G DE SALADE VERTE (1. CUILLÈRE À
SOUPE D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE POISSON GRAS
200G DE BROCOLIS
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON 90-
100G)
60G DE FRAISES (ENVIRON 6)



JOUR 23

PETIT DEJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)

2 BISCOTTES (LÉGÈREMENT
BEURRÉES)

200G DE FROMAGE BLANC (5
CUILLÈRES À SOUPE)

70G DE CERISES (ENVIRON 8)

DÉJEUNER

5 COEURS DE PALMIERS (1. CUILLÈRE À
SOUPE D'HUILE D'OLIVE/NOIX)

150G DE VIANDE BLANCHE

130G DE SEMOULE

1 YAOURT LAITIER AU CHOIX

1 PÊCHE

DÎNER

100G DE SALADE VERTE (1. CUILLÈRE À
SOUPE D'HUILE D'OLIVE/NOIX)

150G DE POISSON BLANC

200G D'HARICOTS BLANCS

1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON 90-
100G)

1 NECTARINE



JOUR 24

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)
2 TRANCHES DE PAIN
(LÉGÈREMENT BEURRÉES)
200G DE FROMAGE BLANC (5
CUILLÈRES À SOUPE)
90G DE FRAMBOISES (UNE DIZAINES
ENVIRON)

DÉJEUNER

120G D'ENDIVES (1. CUILLÈRE À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE VIANDE ROUGE
130G DE QUINOA
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 KIWI

DÎNER

2-3 TOMATES (1. CUILLÈRE À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE POISSON GRAS
200G DE LENTILLES
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON
90-100G)
1 BANANE



JOUR 25

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)
2 BISCOTTES (LÉGÈREMENT
BEURRÉES)
200G DE FROMAGE BLANC (5
CUILLÈRES À SOUPE)
1 ORANGE

DÉJEUNER

100G DE TOMATES CERISES (ENVIRON
UNE DIZAINE) (1. CUILLÈRE À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE VIANDE BLANCHE
130G DE BLÉ
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 ABRICOT

DÎNER

100G DE MAÏS (1. CUILLÈRE À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE POISSON BLANC
200G DE CHOUX-FLEURS
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON
90-100G)
1 PÊCHE



JOUR 26

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)
2 BISCOTTES (LÉGÈREMENT
BEURRÉES)
200G DE FROMAGE BLANC (5
CUILLÈRES À SOUPE)
90G DE FRAMBOISES (UNE DIZAINES
ENVIRON)

DÉJEUNER

100G DE CAROTTES RÂPÉES (1.
CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE
D'OLIVE/NOIX)
150G DE VIANDE ROUGE
130G DE PÂTES
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
60G DE FRAISES (ENVIRON 6)

DÎNER

1 AVOCAT
150G DE POISSON GRAS
200G D'AUBERGINES
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON
90-100G)
70G DE CERISES (ENVIRON 8)



JOUR 27

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)
2 TRANCHES DE PAIN
(LÉGÈREMENT BEURRÉES)
200G DE FROMAGE BLANC (5
CUILLÈRES À SOUPE)
1 ORANGE

DÉJEUNER

5 COEURS DE PALMIERS (1. CUILLÈRE À
SOUPE D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE VIANDE BLANCHE
130G DE BLÉ
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 ABRICOT

DÎNER

100G DE MAÏS (1. CUILLÈRE À SOUPE
D'HUILE D'OLIVE/NOIX)
150G DE POISSON BLANC
200G DE BROCOLIS
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON
90-100G)
1 KIWI



JOUR 28

PETIT DÉJEUNER

CAFÉ, THÉ ET TISANE À VOLONTÉ
(SUCRE À MODÉRER)
2 BISCOTTES (LÉGÈREMENT
BEURRÉES)
200G DE FROMAGE BLANC (5
CUILLÈRES À SOUPE)
60G DE FRAISES (ENVIRON 6)

DÉJEUNER

100G DE CAROTTES RÂPÉES (1.
CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE
D'OLIVE/NOIX)
150G DE VIANDE ROUGE
130G DE QUINOA
1 YAOURT LAITIER AU CHOIX
1 PÊCHE

DÎNER

1 AVOCAT
150G DE POISSON GRAS
200G DE LENTILLES
1 PORTION DE FROMAGE (ENVIRON
90-100G)
1 NECTARINE

