

Menu Hebdomadaire OMAD – Adapté à ton profil

Ancien sportif – 1m80 – 58 ans – Objectif : Allègement durable et vitalité

Jour	Base	Légumes	Protéines	Gras	Extra
Lundi	Quinoa (120g cuit) + Lentilles vertes (100g cuites)	Courgettes et poivrons grillés (200g)	Œufs durs (2) + Sardines à l'huile (100g)	Huile d'olive (1 c. à soupe) + Olives noires (10)	Compote sans sucre + 3 noix du Brésil
Mardi	Riz complet (100g cuit) + Pois chiches (100g cuits)	Carottes râpées + salade verte (200g)	Blanc de poulet grillé (150g)	Avocat (1/2) + Graines de tournesol (1 c. à soupe)	Carré de chocolat noir 90% + infusion
Mercredi	Sarrasin (110g cuit) + Haricots rouges (100g cuits)	Betteraves cuites + roquette (200g)	Œufs mollets (2) + Jambon cru affiné (40g)	Huile de colza (1 c. à soupe)	1 pomme + quelques amandes
Jeudi	Patate douce vapeur (150g)	Brocoli + choux de Bruxelles vapeur (200g)	Maquereau aux aromates (100g)	Noix (5) + huile de noix (1 c. à soupe)	Yaourt végétal nature + cannelle
Vendredi	Orge perlé (100g cuit) + Pois cassés (100g cuits)	Céleri, radis, fenouil (crudités - 200g)	Œufs brouillés (2) + parmesan (20g)	Huile de chanvre (1 c. à soupe)	1 poire ou kiwi + carré de chocolat noir
Samedi	Quinoa (120g cuit)	Courges, carottes, navets rôtis (200g)	Thon au naturel (100g) + œuf dur (1)	Tahini (1 c. à soupe) + graines de lin	Infusion + quelques noisettes
Dimanche	Millet (100g cuit) + Lentilles corail (100g cuites)	Épinards, tomates cerises, concombre (200g)	Œufs durs (2) + chèvre frais (30g)	Huile d'olive (1 c. à soupe)	1 compote maison ou fruit frais + 2 dattes