

MENU SEMAINE TYPE – 16/8 JEÛNE INTERMITTENT

 Choisissez le repas que vous retirez chaque jour (petit-déjeuner ou dîner).

 Menu indicatif, simple et flexible. Pas de règles rigides : écoute, bon sens et plaisir à manger.

Jour	 Petit-déjeuner (si pris)	 Déjeuner	 Dîner (si pris)
Lundi	Yaourt nature + amandes + fruit de saison	Salade quinoa, pois chiches, crudités, feta	Soupe maison + œuf dur + tartine fromage frais
Mardi	Porridge avoine-banane + graines de lin	Riz complet + légumes sautés + poulet/tofu	Salade verte + sardines + pomme de terre vapeur
Mercredi	Smoothie (lait végétal, fruits rouges, banane)	Lentilles + carottes + œufs pochés	Potage + crackers aux graines + fromage de brebis
Jeudi	Pain complet + purée de noisette + kiwi	Couscous végé (semoule + légumes + pois chiches)	Velouté + avocat + œuf au plat
Vendredi	Compote sans sucre + noix + thé vert	Riz + maquereau + tomate + haricots verts	Omelette champignons + légumes rôtis
Samedi	Pancakes banane-œuf + purée d'amande	Pâtes complètes + sauce tomate maison + parmesan	Soupe + toast avocat-jambon cru
Dimanche	Pain complet + œuf coque + fruit frais	Gratin de légumes + poisson au four	Crudités + fromage + fruits secs ou reste du midi

 Astuce : à chaque repas, pensez protéines, fibres, bons gras.

 Eau et tisanes à volonté pendant les 16h de jeûne.