

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
6h00				
6h30				
7h00	Sport			
7h30	Sport			
8h00	Sport			
8h30	Viande rouge : Cuisiner la veille ou Préparation congelée+ salade composée +mélange de graines + assaisonnement gras+ pain ou carotte + pesto ou tartinade + un jus anti-oxydant (Cranberry, myrtille...) + thé vert...	REPAS Prépa - Manger – ranger - lancer lave-vaisselle : <u>une sardine- un maquerot – une salade composée + mélange de graines + assaisonnement gras + des cracottes + un pesto.</u> + un jus anti oxydant (Cranberry, myrtille,) + thé vert	REPAS RAPIDE : (30') <u>JEUNE OU Restes OU céréales avec lait végétal maison.</u> + un jus anti oxydant (Cranberry, myrtille,) + thé vert + vider lave-vaisselle- repas rapide-lance lave-vaisselle. Préparer des graines germées au printemps.	REPAS RAPIDE Œufs SOUPE ET/OU œufs durs +salade composée + mélange de graines + assaisonnement gras + des cracottes + un pesto. + un jus de saison (jus de citron, jus de sureau, jus de noni...)
9h00				
9h30				
10h00			Liste des repas pour mercredi soir →samedi soir. + COURSES.	
10h30				
11h00	Fruits secs grillés	Smoothie ou jus vert	Gâteau maison	Stick de légumes frais
11h30				
12h00				
12h30				
13h00				
13h30	REPAS rapide- plat végétarien congelé. + une salade composée +mélange de graines +assaisonnement du midi + des carottes <u>une tartinade à refaire si nécessaire (tartinade légumineuses)</u>	REPAS Préparer une salade composée pour trois jours. + (légumes fermentés déjà préparés) + Préparation d'un repas végétarien. + préparer un lait végétal. préparer des fruits fermentés.	REPAS rapide. Restes de légumes + salade composée + assaisonnement du midi à refaire si nécessaire + mélange de trois graines à refaire si nécessaire + cracottes + tartinade à refaire si nécessaire	REPAS rapide- plat végétarien congelé. + une salade composée + mélange de graines + assaisonnement du midi + des cracottes + <u>une tartinade à refaire si nécessaire (tartinade légumes fermentées)</u>
14h00				
14h30				
15h00				
15h30				
16h00				
16h30	Gâteau maison	Smoothie ou jus vert	Salade de fruits de saison ou noix de coco fraîche	Jus verts
17h00				
17h30				
18h00				
18h30	Bol de soupe maison déjà prête ou congelé		REPAS –Préparer une Soupe maison de légumes de saison pour jeudi matin + tartinade déjà prête... + cracottes.	Bol de soupe. + préparer une plat viande blanche pour le lendemain + céréales (riz, quinoa, pâtes...)
19h00				
19h30				

Vendredi	Samedi	Dimanche
6h30	6h30	6h30
Sport		
8h00	8h00	8h00
Viande blanche préparée la veille ou congelée + <u>une</u> salade composée + mélange de graines + assaisonnement gras + des cracottes + un chutney . + un jus de saison (jus de citron, jus de sureau, jus de noni...) + <u>préparer des œufs durs pour le lendemain</u> préparer une salade fruit de saison	Jus verts maison de saison et Petit déj. Gallettes de sarrasin œufs sur le plat, oignons épinards salade composée	Jus verts maison de saison Et petit déj. OU plat fruit de mer /crustacés
	Faire la liste des repas jusque mercredi matin et la liste des courses – faire les courses.	
En cas : chocolat noir	Fruits secs grillés	En cas : fruits de saison
13h00	13h00	13h00
REPAS cuisiner un plat végétarien avec légumineuses + une salade composée + mélange de graines + assaisonnement du midi + des cracottes + une tartinade à refaire si nécessaire (à base de légumes, aubergine ou avocat, betteraves.....) 15h00	REPAS rapide. Restes de légumes + salade composée + assaisonnement du midi à refaire si nécessaire + mélange de trois graines à refaire si nécessaire + cracottes + tartinade à refaire si nécessaire	REPAS Préparer la salade composée pour les trois prochains jours. + gâteau ou dessert. + en cas savoureux <u>Préparer les légumes fermentés. et les boissons probiotiques</u>
Tisane et chocolat noir	Gâteau maison aux légumes de saison	Jus vert et stick de légumes frais.
18h00	18h00	
REPAS <u>Bol de soupe maison improvisée avec les restes</u> ou congelée + tartinade + cracottes 19h00	REPAS <u>Bol de soupe maison improvisée avec les restes</u> ou congelée + tartinade + cracottes préparer plat fruit de mer	REPAS – Soupe maison de légumes de saison + tartinade telles que houmous, caviar d'aubergine, houmous de betterave, guacamole...+ cracottes. + préparer une préparation viande blanche pour le lendemain + céréales (riz, quinoa, pâtes...)