

Ce programme est conçu pour les femmes, souhaitant perdre du poids de manière naturelle et progressive avec des aliments locaux, riches en fibres, en bons nutriments, et à faible indice glycémique.

Ce menu est équilibré pour 1 personne.

Tous les repas sont simples, avec des quantités précises.

Inclut une liste de courses chaque semaine. (voir a la fin)

Objectif : Perdre du poids en respectant le métabolisme des femmes (compatible SOPK et diabetes)

Jour 1

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40–50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
OU
- 10 amandes non salées
OU
- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 2

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40–50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
OU
- 10 amandes non salées
OU
- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 3

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40–50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
OU
- 10 amandes non salées
OU
- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 4

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40-50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
OU
- 10 amandes non salées

OU

- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 5

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40-50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
- OU
- 10 amandes non salées
- OU
- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 6

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40–50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
OU
- 10 amandes non salées
OU
- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 7

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40–50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
OU
- 10 amandes non salées
OU
- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 8

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40-50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
OU
- 10 amandes non salées

OU

- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 9

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40-50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
- OU
- 10 amandes non salées
- OU
- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 10

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40–50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
OU
- 10 amandes non salées
OU
- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 11

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40–50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
OU
- 10 amandes non salées
OU
- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 12

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40-50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
OU
- 10 amandes non salées

OU

- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 13

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40-50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
- OU
- 10 amandes non salées
- OU
- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 14

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40–50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
OU
- 10 amandes non salées
OU
- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 15

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40–50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
OU
- 10 amandes non salées
OU
- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 16

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40-50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
OU
- 10 amandes non salées

OU

- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 17

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40-50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
- OU
- 10 amandes non salées
- OU
- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 18

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40–50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
OU
- 10 amandes non salées
OU
- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 19

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40–50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
OU
- 10 amandes non salées
OU
- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 20

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40-50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
OU
- 10 amandes non salées

OU

- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 21

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40-50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
- OU
- 10 amandes non salées
- OU
- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 22

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40–50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
OU
- 10 amandes non salées
OU
- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 23

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40–50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
OU
- 10 amandes non salées
OU
- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 24

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40-50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
OU
- 10 amandes non salées

OU

- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 25

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40-50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
- OU
- 10 amandes non salées
- OU
- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 26

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40–50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
OU
- 10 amandes non salées
OU
- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 27

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40–50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
OU
- 10 amandes non salées
OU
- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 28

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40-50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
OU
- 10 amandes non salées

OU

- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 29

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40-50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
- OU
- 10 amandes non salées
- OU
- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

Jour 30

Petit-déjeuner :

- 1 œuf dur ou 1 yaourt végétal nature (100 g)
- 1/2 avocat ou 1/2 papaye (env. 60 g)
- 1 tranche de pain complet ou 2 galettes de riz (env. 40–50 g)
- 1 infusion citron-gingembre

Déjeuner :

- 120 g filet de poulet OU poisson maigre grillé (thon, dorade)
- 100 g christophine OU courgette vapeur
- 100 g giraumon OU carottes vapeur
- 80 g de pois (pois d'Angole, lentilles vertes)
- 1 c. à café d'huile d'olive + jus de citron vert

Goûter (facultatif) :

- 1 yaourt végétal (100 g) + 1 c. à café de graines de chia
OU
- 10 amandes non salées
OU
- Infusion + 1 petit fruit (1/2 banane verte cuite ou 1 prune)

Dîner :

- 1 œuf dur OU 100 g poisson maigre
- Salade verte + concombre + crudités de saison (total 150 g)
- 1 c. à café huile d'olive + citron + herbes

📦 Liste de Courses – Semaine 1

- Œufs (7)
- Avocats (3)
- Papaye (1 petite)
- Pain complet (1 pain ou 1 paquet de galettes de riz)
- Citrons verts (4)
- Poulet ou poisson maigre (700 g)
- Christophines ou courgettes (3–4)
- Giraumon ou carottes (300 g)
- Pois secs (pois d'Angole, lentilles) – 400 g cuits
- Yaourts végétaux (5–6)

- Graines de chia ou tournesol (1 petit sachet)
- Salades vertes, concombres, crudités variées
- Huile d'olive, ail, oignon pays, thym, épices
- Menthe fraîche pour infusions

📋 Liste de Courses – Semaine 2

- Œufs (7)
- Avocats (3)
- Papaye (1 petite)
- Pain complet (1 pain ou 1 paquet de galettes de riz)
- Citrons verts (4)
- Poulet ou poisson maigre (700 g)
- Christophines ou courgettes (3-4)
- Giraumon ou carottes (300 g)
- Pois secs (pois d'Angole, lentilles) – 400 g cuits
- Yaourts végétaux (5-6)
- Graines de chia ou tournesol (1 petit sachet)
- Salades vertes, concombres, crudités variées
- Huile d'olive, ail, oignon pays, thym, épices
- Menthe fraîche pour infusions

📋 Liste de Courses – Semaine 3

- Œufs (7)
- Avocats (3)
- Papaye (1 petite)
- Pain complet (1 pain ou 1 paquet de galettes de riz)
- Citrons verts (4)
- Poulet ou poisson maigre (700 g)
- Christophines ou courgettes (3-4)
- Giraumon ou carottes (300 g)
- Pois secs (pois d'Angole, lentilles) – 400 g cuits
- Yaourts végétaux (5-6)
- Graines de chia ou tournesol (1 petit sachet)
- Salades vertes, concombres, crudités variées
- Huile d'olive, ail, oignon pays, thym, épices
- Menthe fraîche pour infusions

📋 Liste de Courses – Semaine 4

- Œufs (7)
- Avocats (3)
- Papaye (1 petite)

- Pain complet (1 pain ou 1 paquet de galettes de riz)
- Citrons verts (4)
- Poulet ou poisson maigre (700 g)
- Christophines ou courgettes (3-4)
- Giraumon ou carottes (300 g)
- Pois secs (pois d'Angole, lentilles) – 400 g cuits
- Yaourts végétaux (5-6)
- Graines de chia ou tournesol (1 petit sachet)
- Salades vertes, concombres, crudités variées
- Huile d'olive, ail, oignon pays, thym, épices
- Menthe fraîche pour infusions