



Menu *Minceur* Antillais

30 jours de
menus variés

SOPK, ménopause,
thyroïde, hypertension



GRAMMAGES
PRÉCIS



LISTES DE
COURSES



RECETTES
SIMPLES



Mode d'emploi simple

- Repas: 3 repas par jour + 1 collation facultative. La collation est à prendre seulement en cas de vraie faim.
- Hydratation: 1,5 à 2 L d'eau par jour. Infusions non sucrées autorisées.
- Cuisson: vapeur, grill, four, bouillon ou poêle antiadhésive. Éviter fritures, sauces sucrées et boissons sucrées.
- Féculents: garder les portions indiquées. Les jours de grosse faim, ajouter d'abord 100 à 150 g de légumes, pas plus de sauce.
- Assaisonnement: citron vert, ail, oignon pays, persil, thym, bois d'Inde, piment doux, colombo. Huile: 1 c. à café = environ 5 ml.
- Adaptation: si une cliente n'aime pas un aliment, elle peut remplacer poulet/dinde/poisson/œufs par une portion protéinée équivalente, et igname/patate douce/banane verte/riz complet par la portion de féculent indiquée.

Equivalences rapides

Categorie	Portion de base	Remplacements possibles
Protéines	120 à 140 g cuits	Poulet, dinde, poisson, thon, crevettes, morue dessalée, crabe, 2 œufs
Féculents doses	70 à 110 g cuits	Riz complet, quinoa, patate douce, igname, banane verte, fruit à pain, pois/lentilles
Légumes	200 à 350 g	Christophine, giraumon, courgette, haricots verts, salade, concombre, chou, aubergine
Bons gras	40 à 60 g avocat ou 5 ml huile	Avocat, huile d'olive, amandes/noix 10 à 15 g, sardines

Menus varies - Jours 1 a 5

Jour 1

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Omelette verte: 2 oeufs (100 g) + epinards ou feuilles de chou 80 g + 1 tranche pain complet 40 g + avocat 50 g + infusion sans sucre.
Dejeuner	Colombo de poulet leger: Poulet 130 g + christophine 150 g + haricots verts 120 g + riz complet cuit 80 g + huile d'olive 5 ml + epices colombo.
Collation	Yaourt nature 125 g + graines de chia 10 g.
Diner	Dorade grillee: Dorade 130 g + salade concombre/tomate 180 g + banane verte cuite 80 g + sauce chien legere + huile 5 ml.

Jour 2

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Bol yaourt papaye: Yaourt grec 0-2% ou soja nature 150 g + papaye 120 g + flocons d'avoine 30 g + cannelle + graines de lin 10 g.
Dejeuner	Thon avocat crudites: Thon naturel egoutte 120 g + crudites 200 g + avocat 60 g + pois rouges cuits 90 g + citron vert + huile 5 ml.
Collation	1 goyave 100 g ou 1 pomme 120 g + 10 amandes (15 g).
Diner	Soupe giraumon crevettes: Crevettes 140 g + giraumon 250 g + courgette 100 g + oignon/pays + lait de coco leger 50 ml + patate douce cuite 80 g.

Jour 3

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Banane verte + oeuf: Banane verte cuite 90 g + 1 oeuf dur (50 g) + fromage blanc ou yaourt soja 100 g + concombre 80 g.
Dejeuner	Poisson court-bouillon: Poisson maigre 140 g + giraumon 120 g + carottes 80 g + lentilles cuites 100 g + huile 5 ml.
Collation	Fromage blanc 125 g ou yaourt soja 125 g + cannelle.
Diner	Poulet salade croquante: Poulet grille 120 g + salade verte 100 g + concombre 100 g + tomate 80 g + avocat 40 g + vinaigrette citron 5 ml.

Jour 4

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Porridge cannelle: Flocons d'avoine 40 g + lait vegetal sans sucre 180 ml + chia 10 g + pomme 80 g + cannelle.
Dejeuner	Bowl dinde igname: Dinde 130 g + igname cuite 100 g + christophine 150 g + salade verte 80 g + huile 5 ml.
Collation	Carottes 100 g + houmous maison 40 g.
Diner	Oeufs brouilles legumes: 2 oeufs (100 g) + legumes poeles 250 g + pois d'Angole cuits 80 g + huile 5 ml.

Jour 5

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Tartine avocat saumon: Pain complet 45 g + avocat 50 g + saumon fume ou sardines 60 g + tomate 80 g + citron.
Dejeuner	Salade creole morue: Morue dessalee 120 g + crudites 220 g + patate douce cuite 100 g + avocat 40 g + huile 5 ml.
Collation	Papaye 120 g + 10 noix de cajou non salees (15 g).
Diner	Bouillon poulet legumes: Poulet 120 g + bouillon legumes pays 300 g (chou, carotte, giraumon) + 1 petite banane verte cuite 70 g.

Menus varies - Jours 6 a 10

Jour 6

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Smoothie rassiant: Yaourt grec ou soja 150 g + fruits rouges ou goyave 100 g + flocons avoine 25 g + chia 10 g + eau/glacons.
Dejeuner	Matete leger au crabe: Chair de crabe 130 g + riz complet cuit 90 g + giraumon 150 g + salade verte 100 g + huile 5 ml.
Collation	1 oeuf dur (50 g) ou 10 amandes (15 g).
Diner	Poisson papillote: Poisson 140 g + courgette 150 g + aubergine 100 g + lentilles cuites 80 g + citron/herbes + huile 5 ml.

Jour 7

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Petit-dej sale creole: 2 oeufs durs (100 g) + concombre 100 g + papaye 100 g + 1 galette de maïs ou riz complet 35 g.
Dejeuner	Poulet grille haricots rouges: Poulet 130 g + haricots rouges cuits 100 g + salade choux/concombre 200 g + riz complet cuit 60 g + huile 5 ml.
Collation	Yaourt nature 125 g + cannelle ou 1 fruit 100 g.
Diner	Veloute giraumon oeuf: Veloute giraumon 300 g + 1 oeuf dur (50 g) + salade verte 120 g + avocat 40 g.

Jour 8

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Fromage blanc tropical: Fromage blanc 150 g ou soja nature 150 g + mangue 80 g + chia 10 g + amandes 10 g.
Dejeuner	Dorade patate douce: Dorade 140 g + patate douce cuite 100 g + christophine 150 g + salade verte 80 g + huile 5 ml.
Collation	Goyave 100 g + 8 noix (15 g).
Diner	Poelee dinde legumes: Dinde 130 g + legumes poeles 250 g + lentilles cuites 80 g + huile 5 ml.

Jour 9

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Omelette tomate-oignon: 2 oeufs (100 g) + tomate 100 g + oignon pays + pain complet 40 g + avocat 40 g.
Dejeuner	Crevettes curry coco leger: Crevettes 140 g + courgette 150 g + carotte 80 g + lait coco leger 60 ml + quinoa ou riz complet cuit 80 g.
Collation	Yaourt nature 125 g + lin moulu 10 g.
Diner	Salade thon christophine: Thon naturel 120 g + christophine vapeur 180 g + concombre 100 g + pois chiches cuits 80 g + huile 5 ml.

Jour 10

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Porridge cacao non sucre: Avoine 40 g + lait vegetal 180 ml + cacao non sucre 5 g + banane verte cuite 60 g + cannelle.
Dejeuner	Poulet sauce chien: Poulet 130 g + banane jaune/plantain verte bouillie 80 g + salade crudites 220 g + huile 5 ml.
Collation	Concombre 100 g + 1 oeuf dur (50 g).
Diner	Poisson soupe claire: Poisson 130 g + soupe legumes 350 g + pois d'Angole cuits 70 g.

Menus varies - Jours 11 a 15

Jour 11

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Yaourt goyave avoine: Yaourt grec/soja 150 g + goyave 120 g + avoine 25 g + chia 10 g.
Dejeuner	Boeuf maigre legumes: Boeuf maigre 120 g + haricots verts 150 g + giraumon 120 g + riz complet cuit 80 g + huile 5 ml.
Collation	Papaye 120 g ou pomme 120 g.
Diner	Omelette salade avocat: 2 oeufs (100 g) + salade verte 150 g + tomate 80 g + avocat 60 g + citron.

Jour 12

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Tartine sardines: Pain complet 45 g + sardines au naturel/huile egouttees 70 g + tomate 100 g + citron + infusion.
Dejeuner	Morue lentilles pays: Morue dessalee 120 g + lentilles cuites 110 g + christophine 150 g + salade 100 g + huile 5 ml.
Collation	Fromage blanc 125 g ou soja + cannelle.
Diner	Poulet giraumon: Poulet 120 g + giraumon roti 250 g + concombre 100 g + patate douce 70 g + huile 5 ml.

Jour 13

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Crepe avoine proteinee: 1 oeuf (50 g) + avoine mixee 35 g + yaourt nature 80 g + cannelle + papaye 80 g.
Dejeuner	Poisson grille igname: Poisson 140 g + igname cuite 100 g + legumes verts 200 g + huile 5 ml.
Collation	10 amandes (15 g) + infusion.
Diner	Salade crevettes avocat: Crevettes 140 g + salade 200 g + avocat 60 g + haricots rouges cuits 80 g + citron vert.

Jour 14

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Oeufs + fruit: 2 oeufs durs (100 g) + papaye 100 g + 2 galettes riz/maïs 35 g + the sans sucre.
Dejeuner	Dinde pois d'Angole: Dinde 130 g + pois d'Angole cuits 100 g + crudites 200 g + riz complet cuit 60 g + huile 5 ml.
Collation	Yaourt 125 g + chia 10 g.
Diner	Veloute legumes poisson: Poisson 120 g + veloute legumes pays 350 g + avocat 40 g.

Jour 15

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Bol chia coco leger: Chia 20 g + lait vegetal 180 ml + yaourt nature 100 g + mangue 70 g + cannelle.
Dejeuner	Poulet colombo express: Poulet 130 g + courgette 150 g + carotte 80 g + riz complet cuit 80 g + salade 80 g + huile 5 ml.
Collation	Goyave 100 g + 10 amandes (15 g).
Diner	Thon salade pois chiches: Thon 120 g + pois chiches cuits 90 g + crudites 220 g + avocat 40 g + citron.

Menus varies - Jours 16 a 20

Jour 16

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Omelette champignons: 2 oeufs (100 g) + champignons 100 g + epinards 80 g + pain complet 40 g.
Dejeuner	Dorade banane verte: Dorade 140 g + banane verte cuite 90 g + christophine 150 g + salade concombre 100 g + huile 5 ml.
Collation	Yaourt nature 125 g + lin 10 g.
Diner	Crevettes legumes wok: Crevettes 140 g + legumes wok 280 g + lentilles cuites 70 g + huile 5 ml.

Jour 17

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Fromage blanc pomme: Fromage blanc ou soja 150 g + pomme 100 g + avoine 30 g + cannelle + noix 10 g.
Dejeuner	Bowl morue avocat: Morue dessalee 120 g + patate douce 100 g + crudites 220 g + avocat 50 g + huile 5 ml.
Collation	1 oeuf dur (50 g) ou concombre 150 g.
Diner	Soupe poulet legumes: Poulet 120 g + soupe legumes 350 g + pois d'Angole cuits 70 g.

Jour 18

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Banane verte yaourt: Banane verte cuite 80 g + yaourt grec/soja 150 g + chia 10 g + cannelle.
Dejeuner	Crevettes riz complet: Crevettes 140 g + riz complet cuit 90 g + giraumon 150 g + salade verte 100 g + huile 5 ml.
Collation	Papaye 120 g + 8 noix de cajou (15 g).
Diner	Oeufs salade lentilles: 2 oeufs (100 g) + lentilles cuites 90 g + salade 200 g + concombre 80 g + citron.

Jour 19

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Tartine avocat oeuf: Pain complet 45 g + avocat 50 g + 1 oeuf dur (50 g) + tomate 80 g.
Dejeuner	Poisson court-bouillon: Poisson 140 g + carottes 100 g + christophine 150 g + igname cuite 90 g + huile 5 ml.
Collation	Yaourt 125 g ou 10 amandes 15 g.
Diner	Dinde grillee legumes: Dinde 130 g + legumes vapeur 280 g + haricots rouges cuits 70 g + huile 5 ml.

Jour 20

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Porridge goyave: Avoine 40 g + lait vegetal 180 ml + goyave 100 g + lin 10 g.
Dejeuner	Salade poulet tropicale: Poulet 130 g + salade 220 g + mangue 60 g + avocat 40 g + pois chiches 80 g + citron + huile 5 ml.
Collation	Carotte 100 g + houmous 40 g.
Diner	Poisson papillote patate douce: Poisson 140 g + patate douce 80 g + courgette/aubergine 250 g + huile 5 ml.

Menus varies - Jours 21 a 25

Jour 21

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Oeufs + papaye: 2 oeufs (100 g) + papaye 120 g + galettes riz/mais 35 g + infusion.
Dejeuner	Boeuf maigre pois rouges: Boeuf maigre 120 g + pois rouges cuits 100 g + salade choux 200 g + riz complet cuit 60 g + huile 5 ml.
Collation	Fromage blanc/soja 125 g + cannelle.
Diner	Veloute giraumon crevettes: Crevettes 130 g + veloute giraumon 300 g + concombre 100 g.

Jour 22

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Yaourt tropical croquant: Yaourt grec/soja 150 g + papaye 100 g + avoine 25 g + amandes 15 g.
Dejeuner	Poulet igname salade: Poulet 130 g + igname cuite 100 g + salade verte/concombre 220 g + huile 5 ml.
Collation	Goyave 100 g ou pomme 120 g.
Diner	Poisson legumes coco leger: Poisson 140 g + legumes 280 g + lait coco leger 50 ml + lentilles cuites 70 g.

Jour 23

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Omelette creole: 2 oeufs (100 g) + poivron/tomate 120 g + pain complet 40 g + avocat 40 g.
Dejeuner	Thon haricots rouges: Thon 120 g + haricots rouges cuits 100 g + crudites 220 g + patate douce cuite 70 g + huile 5 ml.
Collation	Yaourt 125 g + chia 10 g.
Diner	Dinde courgette giraumon: Dinde 130 g + courgette 150 g + giraumon 180 g + salade 80 g + huile 5 ml.

Jour 24

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Pudding chia: Chia 20 g + lait vegetal 200 ml + yaourt 80 g + mangue 70 g + cannelle.
Dejeuner	Crevettes banane verte: Crevettes 140 g + banane verte cuite 90 g + christophine 150 g + salade 100 g + huile 5 ml.
Collation	Concombre 150 g + 10 noix 15 g.
Diner	Soupe poisson legumes: Poisson 130 g + soupe legumes pays 350 g + pois d'Angole cuits 70 g.

Jour 25

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Tartine sardines avocat: Pain complet 45 g + sardines 70 g + avocat 40 g + tomate 80 g + citron.
Dejeuner	Poulet lentilles: Poulet 130 g + lentilles cuites 110 g + haricots verts 180 g + salade 80 g + huile 5 ml.
Collation	Papaye 120 g.
Diner	Oeufs crudites: 2 oeufs (100 g) + crudites 250 g + patate douce cuite 70 g + huile 5 ml.

Menus varies - Jours 26 a 30

Jour 26

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Fromage blanc banane verte: Fromage blanc/soja 150 g + banane verte cuite 70 g + lin 10 g + cannelle.
Dejeuner	Morue giraumon: Morue 120 g + giraumon 200 g + riz complet cuit 80 g + salade 100 g + huile 5 ml.
Collation	10 amandes 15 g + infusion.
Diner	Crevettes salade avocat: Crevettes 140 g + salade 220 g + avocat 60 g + pois chiches cuits 70 g + citron.

Jour 27

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Omelette epinards: 2 oeufs (100 g) + epinards 100 g + galettes riz/maïs 35 g + papaye 80 g.
Dejeuner	Dorade pois d'Angole: Dorade 140 g + pois d'Angole cuits 100 g + christophine 150 g + concombre 100 g + huile 5 ml.
Collation	Yaourt nature 125 g + chia 10 g.
Diner	Poulet bouillon: Poulet 120 g + bouillon legumes 350 g + igname cuite 70 g.

Jour 28

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Porridge pomme: Avoine 40 g + lait vegetal 180 ml + pomme 100 g + chia 10 g + cannelle.
Dejeuner	Dinde patate douce: Dinde 130 g + patate douce 100 g + legumes verts 220 g + huile 5 ml.
Collation	Goyave 100 g + 8 noix 15 g.
Diner	Poisson salade lentilles: Poisson 130 g + lentilles cuites 90 g + salade 220 g + avocat 40 g.

Jour 29

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Yaourt goyave amandes: Yaourt grec/soja 150 g + goyave 120 g + avoine 25 g + amandes 10 g.
Dejeuner	Poulet haricots rouges: Poulet 130 g + haricots rouges cuits 100 g + crudites 220 g + riz complet cuit 60 g + huile 5 ml.
Collation	Carotte 100 g + houmous 40 g.
Diner	Crevettes wok legumes: Crevettes 140 g + legumes wok 300 g + patate douce cuite 60 g + huile 5 ml.

Jour 30

Repas	Menu varie avec grammages
Petit-dejeuner	Petit-dej bilan: 2 oeufs (100 g) + avocat 50 g + papaye 100 g + pain complet 35 g + infusion.
Dejeuner	Poisson grillé salade pays: Poisson 140 g + salade composee 250 g + banane verte cuite 80 g + sauce chien legere + huile 5 ml.
Collation	Yaourt 125 g ou 10 amandes 15 g.
Diner	Veloute leger final: Veloute giraumon/christophine 350 g + poulet effiloche 100 g + salade concombre 100 g.

Listes de courses hebdomadaires

Quantités indicatives pour 1 personne. Les légumes peuvent être surgelés ou frais. Les conserves doivent être égouttées et rincées si possible.

Semaine 1 - Jours 1 à 7

Rayon	A acheter
Protéines	Oeufs: 12; Poulet: 650 g; Poisson maigre/dorade: 550 g; Crevettes: 280 g; Thon naturel: 1 boîte (120 g égoutté); Morue dessalée: 120 g; Chair de crabe: 130 g; Yaourts nature/grecs ou soja: 1,1 kg
Féculents et légumes secs	Riz complet cuit équivalent cru: 180 g cru environ; Banane verte: 4 petites; Patate douce: 350 g; Igname: 150 g; Lentilles cuites: 260 g; Pois d'Angole cuits: 160 g; Haricots rouges: 100 g; Flocons d'avoine: 130 g; Pain complet/galettes: 1 petit paquet
Légumes	Christophines: 5 à 6; Giraumon: 1,4 kg; Courgettes: 4; Concombres: 5; Salade verte/chou: 4 sachets ou 2 grosses salades; Tomates: 8; Carottes: 6; Haricots verts: 300 g; Aubergine: 1; Epinards ou feuilles vertes: 200 g
Fruits et bons gras	Papaye: 1 moyenne; Goyaves ou pommes: 4; Fruits rouges ou goyave pour smoothie: 100 g; Avocats: 4; Amandes/noix/cajou: 100 g; Graines de chia/lin: 100 g
Assaisonnements	Citron vert, ail, oignon pays, persil, thym, bois d'Inde, Colombo; Huile d'olive: environ 80 ml; Lait de coco léger: 1 petite brique

Semaine 2 - Jours 8 à 14

Rayon	A acheter
Protéines	Oeufs: 10; Dinde: 390 g; Poulet: 370 g; Poisson/dorade: 540 g; Crevettes: 280 g; Morue dessalée: 240 g; Boeuf maigre: 120 g; Sardines: 1 boîte; Thon naturel: 1 boîte; Yaourts/fromage blanc/soja: 1,2 kg
Féculents et légumes secs	Riz complet/quinoa: 230 g cuit ou 90 g cru; Patate douce: 270 g; Igname: 200 g; Banane verte/plantain verte: 2 petites; Lentilles cuites: 190 g; Pois d'Angole cuits: 170 g; Haricots rouges cuits: 80 g; Pois chiches cuits: 80 g; Avoine: 100 g; Pain complet/galettes: 1 petit paquet
Légumes	Christophines: 5; Courgettes: 4; Giraumon: 900 g; Carottes: 7; Haricots verts/légumes verts: 600 g; Salades et crudités: 2,2 kg; Tomates: 8; Concombres: 4
Fruits et bons gras	Papaye: 1 moyenne; Goyaves: 4; Mangue: 1 petite; Pommes: 2; Avocats: 4; Amandes/noix: 120 g; Chia/lin: 100 g
Assaisonnements	Citron vert, ail, oignon pays, piment doux, curry/Colombo; Huile d'olive: 80 ml; Lait de coco léger: 1 petite brique

Semaine 3 - Jours 15 à 21

Rayon	A acheter
Protéines	Oeufs: 10; Poulet: 630 g; Poisson/dorade: 560 g; Crevettes: 410 g; Thon naturel: 1 boîte; Morue dessalée: 120 g; Dinde: 130 g; Boeuf maigre: 120 g; Yaourts/fromage blanc/soja: 1,1 kg
Féculents et légumes secs	Riz complet: 230 g cuit ou 90 g cru; Banane verte: 2 petites; Patate douce: 280 g; Igname: 90 g; Lentilles cuites: 250 g; Pois chiches cuits: 170 g; Pois d'Angole cuits: 70 g; Haricots rouges/pois rouges cuits: 170 g; Avoine: 155 g; Pain complet/galettes: 1 petit paquet
Légumes	Christophines: 5; Giraumon: 1,1 kg; Courgettes: 4; Carottes: 6; Champignons: 100 g; Epinards/feuilles vertes: 180 g; Légumes wok/vapeur: 1,5 kg; Salades, concombres, tomates, chou: 2,4 kg
Fruits et bons gras	Papaye: 1 moyenne; Goyaves: 3; Mangue: 1 petite; Pommes: 2; Avocats: 4; Amandes/noix/cajou: 120 g; Chia/lin: 120 g

Assaisonnements	Citron vert, ail, oignon pays, herbes, colombo; Huile d'olive: 80 ml; Epices sans sucre ajoute
------------------------	--

Semaine 4 - Jours 22 a 30

Rayon	A acheter
Proteines	Oeufs: 12; Poulet: 610 g; Dinde: 260 g; Poisson/dorade: 680 g; Crevettes: 560 g; Thon naturel: 1 boîte; Morue dessalee: 120 g; Sardines: 1 boîte; Yaourts/fromage blanc/soja: 1,4 kg
Feculents et legumes secs	Riz complet: 200 g cuit ou 80 g cru; Banane verte: 3 petites; Patate douce: 400 g; Igname: 170 g; Lentilles cuites: 270 g; Pois d'Angole cuits: 170 g; Haricots rouges cuits: 200 g; Pois chiches cuits: 70 g; Avoine: 130 g; Pain complet/galettes: 1 paquet
Legumes	Christophines: 6; Giraumon: 1,6 kg; Courgettes: 5; Concombres: 6; Salade verte/chou/crudites: 3 kg; Tomates: 10; Haricots verts/legumes verts/wok: 1,7 kg; Carottes: 8; Epinards/feuilles vertes: 100 g
Fruits et bons gras	Papaye: 1 a 2 moyennes; Goyaves: 5; Mangue: 1 petite; Pommes: 2; Avocats: 5; Amandes/noix: 150 g; Chia/lin: 120 g
Assaisonnements	Citron vert, ail, oignon pays, persil, thym, bois d'Inde; Huile d'olive: 100 ml; Lait de coco leger: 1 petite brique



Menu *Minceur* Antillais

30 jours de
menus variés

SOPK, ménopause,
thyroïde, hypertension



GRAMMAGES
PRÉCIS



LISTES DE
COURSES



RECETTES
SIMPLES

