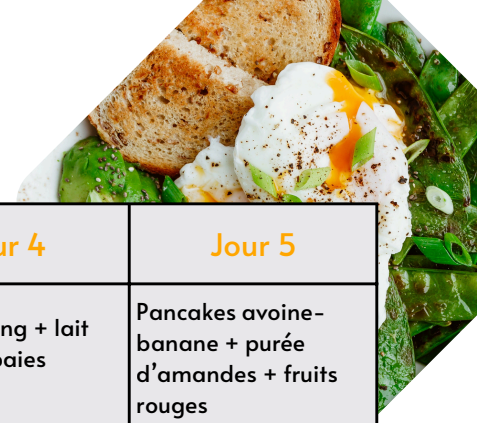




- PLANNING DES MENUS SUR 10 JOURS -



Repas	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
Petit-déjeuner	Porridge avoine + myrtilles + graines de lin + noix	Smoothie vert (épinards, kiwi, lait d'amande) + graines	Pain complet + purée d'avocat + œufs	Chia pudding + lait végétal + baies rouges	Pancakes avoine-banane + purée d'amandes + fruits rouges
Déjeuner	Poulet grillé + patate douce + brocolis vapeur	Chili végétarien + riz complet + avocat	Poêlée de quinoa + légumes + filet de dorade	Wok légumes + tofu mariné + riz basmati	Salade de lentilles vertes + oeuf dur + avocat + roquette + pain complet
Dîner	Soupe de lentilles corail + saumon + courgettes	Omelette aux herbes + salade verte + huile d'olive	Soupe carotte-coriandre + pois chiches rôtis	Poulet au curcuma + patate douce + épinards	Curry de légumes et poisson au lait de coco + riz complet
Collations	<u>matin:</u> 1 à 2 œufs durs + 1/2 concombre (ou 8-10 tomates cerises) <u>après:</u> 1 yaourt coco + 1 c.à.s protéine végétale + 1 kiwi + 5 amandes	<u>matin:</u> 1 carré chocolat noir + 10 amandes (ou 2 noix du Brésil) <u>après:</u> Infusion ashwagandha + Yaourt soja + 1 c.à.s graines chia + 1 c.à.s graines courges (prép 20 min avant)	<u>matin:</u> 100g fruits rouges + 2 noix du Brésil + 2 cajoux <u>après:</u> Bâtonnets de carottes + houmous de pois chiches	<u>matin:</u> 1 à 2 œufs durs + 1/2 concombre (ou 8-10 tomates cerises) <u>après:</u> Infusion ashwagandha + Compote sans sucre 100g + 8 noix cajou (ou 15 pistaches..) + 1 c.à.s graines de courge	<u>matin:</u> 1 kiwi + infusion rooibos <u>après:</u> 1 yaourt coco + 1 c.à.s protéine végétale + 1 c.à.c baies goji + 1 c.à.c rase cacao pur + 1/2 c.à.c cannelle

Repas	Jour 6	Jour 7	Jour 8	Jour 9	Jour 10
Petit-déjeuner	Muesli maison + lait d'amandes + pomme rapée	œufs, avocat, salade verte, fruits rouges	Chia bowl (chia, lait coco, mangue, coco râpée, baies de goji)	Toasts pain complet + purée de sésame + tranches de pomme	Smoothie dattes – banane – lait d'amande + graines de chia
Déjeuner	Dinde grillée + purée de potimarron + brocolis vapeur	Lasagnes de légumes maison + salade verte	Galette de sarrasin (œuf, épinards, champignons) + salade	Sauté de veau au paprika + riz complet + haricots verts	Galette de Patate douce + chou de Bruxelles + filet de poulet
Dîner	Boulettes de pois chiches + légumes rôtis	Potage maison + filet de poisson + quinoa	Gratin de courgettes + lentilles corail + tofu + graines de tournesol	Velouté de courge butternut au gingembre + galettes végétales aux pois chiches	Bar rôti au citron + purée de carottes au cumin + poêlée de blettes
Collations	<u>matin:</u> 1/2 concombre moyen + 1 c.à.s houmous pois chiches <u>après:</u> 1/2 banane + 1 c.à.s rase purée amande étalée dessus + 1 c.à.s graines de courge	<u>matin:</u> 1 clémentine + 7 noix cajou <u>après:</u> Smoothie banane-cacao + graines de courge	<u>matin:</u> 1 carré de chocolat noir + 5 amandes <u>après:</u> 1 cracker aux graines + 2 c à s de tartinade citronnée de lentilles corail	<u>matin:</u> 4 cerneaux de noix (ou 2 noix du Brésil) <u>après:</u> Infusion ashwagandha + 2 mini energy balls maison (dattes, carottes, noix, cacao)	<u>matin:</u> 2 c.à.s tartinade citronnée de lentilles corail + 10-12 tomates cerises <u>après:</u> Infusion rooibos + 1 yaourt soja + 1 figue sèche (ou 1 datte) + 1 noix du Brésil + 1/2 c.à.c cannelle

