

# PROGRAMME

*Express*

2024



**MIEX**  
*dans mon*  
**CORPS**

# SOMMAIRE

- P.01 Introduction**
- P.02 Carnet de suivi**
- P.03 Détox de démarrage du 2 au 8 décembre**
- P.12 Conseils pour les fêtes**
- P.17 Sport**
- P.19 Menu du 9 au 15 décembre**
- P.25 Menu du 16 au 22 décembre**
- P.35 Menu du 23 au 31 décembre**
- P.42 Détox après fêtes du 1er au 5 janvier 2025**

# INTRODUCTION

Les fêtes sont un moment de partage pendant lesquelles il est important de se faire plaisir en famille ou entre amis sans se demander  
« est-ce que je vais reprendre du poids »

ou

« est-ce que je vais gâcher tous mes efforts »

ou encore

« est-ce que j'ai le droit de m'accorder ceci ou cela ».

Il est primordial de comprendre que perdre du poids ne signifie pas se priver de tout. Cela demande simplement une adaptation, de ne pas se goinfrer jusqu'à la crise de foie et de savoir manger sans frustration mais avec modération.

Dans cet ebook spécial fêtes de fin d'années, tu retrouveras de nombreux conseils pour réussir à passer cette période sans problème en ayant les bons réflexes.

Je te partage également de nombreuses idées de recettes pour te faire plaisir. Et tu découvriras une détox de démarrage pour engager ta perte de poids + une détox d'après fêtes pour rééquilibrer ton organisme après les quelques excès (car oui, tu y auras le droit).

N'oublies pas de nous rejoindre sur la conversation privée :



[Je rejoins la communauté](#)

## PLANNING DU PROGRAMME EXPRESS

**Du 02 au 08 décembre** : Détox de démarrage

**Du 09 au 31 décembre** : Menus MMCorps

**Le 24/25/31 décembre** : Idées repas

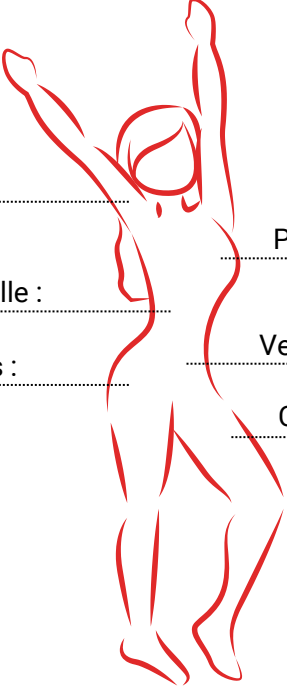
**Du 01 au 05 janvier** : Détox de fin



# POIDS & MESURES

**Départ**

Poids : \_\_\_\_\_



Bras : \_\_\_\_\_

Taille : \_\_\_\_\_

Fesses : \_\_\_\_\_


Poitrine : \_\_\_\_\_

Ventre : \_\_\_\_\_

Cuisses : \_\_\_\_\_

**Final**

Poids : \_\_\_\_\_



Bras : \_\_\_\_\_

Taille : \_\_\_\_\_

Fesses : \_\_\_\_\_

Poitrine : \_\_\_\_\_

Ventre : \_\_\_\_\_

Cuisses : \_\_\_\_\_

	Poids	Bras	Poitrine	Taille	Ventre	Fesses	Cuisses
Semaine 1							
Semaine 2							
Semaine 3							
Semaine 4							
Semaine 5							

# DÉTOX DE DÉMARRAGE

Du 02 au 08 Décembre

## Le but :

Préparer l'organisme et perdre les premiers kilos. Relancer le métabolisme afin de stimuler le déstockage des graisses et la perte de poids.

## Nos conseils / Recommandations :

- Boire au moins 1,5 à 2 L d'eau par jour.
- Bien mâcher ses aliments et prendre le temps de manger.
- Faire du sport en douceur.
- Eliminer pendant quelques jours tous les aliments qui peuvent créer de l'inflammation / être acides / engendrer un stress pour l'organisme : sucre simple / additifs / caféine / viande rouge / alcool...
- Respecter dans la mesure du possible des horaires réguliers de prise de repas : Entre 6h et 9h pour le petit déjeuner, entre 11h30 et 14h pour le déjeuner et enfin entre 19h et 20h30 pour le dîner. Pour les collations, idéalement à mi-chemin entre 2 repas
- Les symptômes possibles pendant la détox : fatigue / courbatures / maux de tête / nervosité / faim... Ces signes sont normaux et attestent d'une bonne détoxification de ton organisme (passage des toxines dans le sang puis élimination)



***Les détox ne sont pas obligatoires mais tu peux les suivre si tu le souhaites***

# LISTE DE COURSES DETOX DE DÉBUT

## FRUITS & LÉGUMES :

- 18 fruits au choix
- Salade au choix (10 repas)
- Crudités au choix (4 repas)
- Légumes au choix (11 repas)
- 600gr de pomme de terre
- 4 carottes
- 1 concombre
- 8 asperges
- 8 radis
- 50gr de petits pois

## PRODUITS LAITIERS :

- 9 yaourts nature
- 10gr de creme fraiche légère 12% de MG
- 50gr de fromage au choix
- 30gr de fromage râpé



## PROTÉINES :

- 3 oeufs
- 340gr de filet de blanc de poulet (ou tofu)
- 150gr de crevettes
- 300gr de poisson blanc au choix
- 100gr de tranches de dinde
- 100gr de tranches de veau

## CÉRÉALES & FÉCULENTS :

- 370gr de pain complet
- 230gr de pâtes complètes cuites
- 120gr de riz complet

## DIVERSES :

- Thé au choix
- Confiture au choix
- 160gr d'oléagineux au choix (amandes / noix / noisettes)
- 20gr poignées de fruits secs (oléagineux + fruits déshydratés)
- 30gr de flocons d'avoine
- Huile d'olive
- Vinaigre au choix
- 1 petite boîte de pulpe de tomates

# DÉTOX DE DÉMARRAGE

## JOUR 01

- 02 DÉCEMBRE 2024 -

### **PETIT DÉJEUNER**

Une tasse de thé  
1 yaourt nature sans sucre  
1 fruit au choix (100-120g de fruits)  
20g d'oléagineux au choix (amandes/noix/noisettes...)

### **COLLATION MATIN**

Une poignée de fruits secs  
(oléagineux + fruits déshydratés type raisins secs) = 20g

### **DEJEUNER**

Salade composée avec légumes crus (crudités) ou cuits A VOLONTÉ  
avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe de vinaigre au choix  
2 œufs durs  
2 tranches de pain complet (2 x 20g)

### **COLLATION APRÈS-MIDI**

1 fruit au choix (100-120g de fruits)

### **DINER**

Salade composée avec légumes crus (crudités) ou cuits A VOLONTÉ  
avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe de vinaigre au choix  
1 filet de blanc de poulet OU du tofu (120g)  
1 pomme de terre cuite au four ou à la vapeur (150g)

# DÉTOX DE DÉMARRAGE

## JOUR 02

- 03 DÉCEMBRE 2024 -

### PETIT DÉJEUNER

Une tasse de thé  
2 tranche de pain complet (2 x 20g)  
1 œuf (au plat ou brouillé ou dur ou cocotte)

### COLLATION MATIN

1 fruit au choix (100-120g de fruits)  
1 yaourt nature sans sucre

### DEJEUNER

Légumes cuits à la poêle A VOLONTÉ  
100g de pâtes complètes cuites (30g crues)  
150g de crevettes  
1 c. à soupe de crème allégée (crème fraîche ou crème végétale)

### COLLATION APRÈS-MIDI

1 fruit au choix (100-120g de fruits)  
20g d'oléagineux au choix

### DINER

Salade composée avec légumes crus (crudités) ou cuits A VOLONTÉ  
avec 1 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe de vinaigre au choix  
1 filet de blanc de poulet OU du tofu (120g)  
1 pomme de terre cuite au four ou à la vapeur (150g)



# DÉTOX DE DÉMARRAGE

## JOUR 03

- 04 DÉCEMBRE 2024 -

### PETIT DÉJEUNER

Une tasse de thé  
1 yaourt nature sans sucre  
2 CàS de flocons d'avoine (30g)

### COLLATION MATIN

1 fruit au choix (100-120g de fruits)  
20g d'oléagineux au choix

### DEJEUNER

Salade composée avec légumes crus (crudités) ou cuits A VOLONTÉ  
150g de pâtes complètes cuites (45-50g crues)  
50g de fromage au choix  
1 petite boîte de pulpe de tomates

### COLLATION APRÈS-MIDI

1 fruit au choix (100-120g de fruits)  
1 yaourt nature sans sucre

### DINER

Légumes crus (crudités) ou cuits A VOLONTÉ  
100g de poisson blanc au choix  
2 pommes de terre cuites au four ou à la vapeur (300g)

# DÉTOX DE DÉMARRAGE

## JOUR 04

- 05 DÉCEMBRE 2024 -

### **PETIT DÉJEUNER**

40g de pain complet  
2 c. à café de confiture  
1 fruit de saison  
1 tasse de thé vert

### **COLLATION MATIN**

1 fruit au choix (100-120g de fruits)  
20g d'oléagineux au choix

### **DEJEUNER**

Salade verte + 2 carottes râpées avec  
1 c. à soupe d'huile d'olive + 1 c. à soupe de vinaigre balsamique  
150g cuit de pâtes complètes + 100g de légumes de saison  
1 c. à soupe de fromage râpé

### **COLLATION APRÈS-MIDI**

1 yaourt (nature ou grec ou fromage blanc)  
1 fruit de saison  
1 poignée d'oléagineux

### **DINER**

Salade verte + 1/2 concombre avec 1 c. à soupe d'huile d'olive +  
1 c. à soupe de vinaigre balsamique  
100g de poulet + 100g de légumes de saison  
30g de pain complet

# DÉTOX DE DÉMARRAGE

## JOUR 05

- 06 DÉCEMBRE 2024 -

### **PETIT DÉJEUNER**

40g de pain complet  
2 c. à café de confiture  
1 fruit de saison  
1 tasse de thé vert

### **COLLATION MATIN**

1 fruit au choix (100-120g de fruits)  
20g d'oléagineux au choix

### **DEJEUNER**

Salade verte + 8 asperges avec  
1 c. à soupe d'huile d'olive +  
1 c. à soupe de vinaigre balsamique  
150g cuit de pâtes complètes + 100g de légumes de saison  
1 c. à soupe de fromage râpé

### **COLLATION APRÈS-MIDI**

1 fruit au choix (100-120g de fruits)  
1 yaourt nature sans sucre

### **DINER**

Salade verte + 8 radis avec 1 c. à soupe d'huile d'olive +  
1 c. à soupe de vinaigre balsamique  
100g de poisson maigre + 100g de légumes de saison  
30g de pain complet

# DÉTOX DE DÉMARRAGE

## JOUR 06

- 07 DÉCEMBRE 2024 -

### **PETIT DÉJEUNER**

40g de pain complet  
2 c. à café de confiture  
1 fruit de saison  
1 tasse de thé vert

### **COLLATION MATIN**

1 fruit au choix (100-120g de fruits)  
20g d'oléagineux au choix

### **DEJEUNER**

Salade verte + 1/2 concombre avec  
1 c. à soupe d'huile d'olive +  
1 c. à soupe de vinaigre balsamique  
100g de poisson maigre + 120g de légumes de saison  
120g de riz complet

### **COLLATION APRÈS-MIDI**

1 fruit au choix (100-120g de fruits)  
1 yaourt nature sans sucre

### **DINER**

100g de tranche de dinde  
100g de légumes de saison  
60g de pain complet

# DÉTOX DE DÉMARRAGE

## JOUR 07

- 08 DÉCEMBRE 2024 -

### **PETIT DÉJEUNER**

1 yaourt nature  
30g de pain complet avec 5g de beurre  
1 fruit de saison  
1 tasse de thé vert

### **COLLATION MATIN**

1 fruit au choix (100-120g de fruits)  
20g d'oléagineux au choix

### **DEJEUNER**

Salade verte + 2 carottes râpées avec  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive + 1 c. à soupe de vinaigre balsamique  
150g cuit de pâtes complètes + 120g de légumes de saison  
1 c. à soupe de fromage râpé

### **COLLATION APRÈS-MIDI**

1 fruit au choix (100-120g de fruits)  
1 yaourt nature sans sucre

### **DINER**

100g de tranche de veau  
50g de petits pois  
60g de pain complet

# ASTUCES

## LE BATCH COOKING

### Qu'est-ce que c'est :

Très à la mode depuis un moment, le Batch Cooking s'invite de plus en plus dans l'organisation des familles.

Ce concept consiste à préparer à l'avance des repas ou tous les repas de la semaine en une seule session de cuisine (souvent le week-end). Le but est de préparer différents plats à l'avance, et non de faire de grosses quantités d'un seul plat et de le manger 3 jours de suite !

### Pourquoi le faire :

- Gain de temps : Oui tu vas dire « Mais je n'ai pas 2 ou 3h le week-end à y consacrer ! », mais essaye et tu apprécieras la tranquillité de la semaine et son gain de temps quotidien.
- Un réel avantage : la tranquillité psychologique tout au long de la semaine, du moins pour les repas !
- Cuisiner en famille : Et oui... on embauche tout le monde pour une activité en famille, on gagne encore plus de temps et on partage, on échange et on éduque toute la famille vers une alimentation équilibrée !
- Faire des économies : C'est indéniable, le Batch Cooking te fait économiser sur tes courses ! Tes menus sont prêts, la liste de course avec et les arrêts de dernière minute le soir à la superette avant de rentrer n'ont plus lieu d'être
- Manger sainement et de saison : Souvent, les légumes sont délaissés la semaine car il faut les éplucher, les cuire... ça prend du temps et quand on est pressé on ne fait pas toujours attention à l'équilibre de l'assiette.

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée ou d'une perte de poids, le Batch cooking est un réel atout.



# CONSEILS POUR LES FÊTES

*le 24/25 et le 31*

## **NE PAS JEUNER LES JOURS PRECEDENTS OU LE JOUR MÊME**

Tu pourrais penser que de ne pas manger avant les fêtes est une bonne idée. En réalité c'est une FAUSSE bonne idée.

Si tu privas ton organisme d'aliments la veille ou le jour même (les repas précédents celui de Noël) tu vas stocker la moindre calorie que tu vas lui apporter lors de tes repas de fêtes et donc notamment des aliments plutôt gras ou sucrés.

Je te conseille donc de manger normalement avant le/les repas de Noël.

## **MANGER UN PETIT QUELQUE CHOSE AVANT**

Pour éviter de se jeter sur tous les biscuits apéro, il est important non seulement de manger correctement sur les repas précédents mais il est possible également de manger un petit quelque chose en guise de collation 1h avant le repas de Noël (légumes type bâtonnets de carottes ou concombre / un fruit / un yaourt).

## **MANGER EN QUANTITÉ RAISONNABLE MAIS UN PEU DE TOUT**

J'imagine que tu as envie de déguster tous les bons petits plats / apéros ou autres gourmandises qu'il y aura lors du repas. Je te conseille donc de goûter en quantité raisonnable un peu tout ce que tu aimes, sans te goinfrer. Écoute ton estomac. Savoure, prend le temps de déguster ton repas afin que la sensation de satiété se fasse sentir.

Donc le mot d'ordre est : « j'écoute mon corps tout en me faisant plaisir et demain je ne me sentirais pas trop ballonné »

Et surtout, NE TE PRIVE DE RIEN si tu as envie de goûter un petit peu à tout (tant que tu n'en manges pas en trop grande quantité)

# CONSEILS POUR LES FÊTES

## POUR REUSSIR A MANGER SAINEMENT

Privilégie les apéros légers (chips de légumes, rillettes de poisson, légumes crus...)

Pour l'entrée, on peut opter pour des terrines de poisson ou de légumes, du saumon fumé ou des fruits de mer (sans manger trop de pain beurre ou de mayonnaise)

Pour le plat principal, du poisson, des saint Jacques ou de la dinde serait parfait. Et pensez aux légumes pour l'accompagnement.

Pour le dessert, un sorbet ou une salade de fruits avec du gâteau au yaourt pourrait tout à fait convenir.

Pour l'alcool, préférez du bon vin et buvez beaucoup d'eau.

Ces recommandations sont indicatives, mais si bien sûr ce n'est pas toi qui reçois, tu pourras manger le repas proposé sans problème (même le foie gras et la bûche).

## NE TE DIS JAMAIS « FOUTU POUR FOUTU »

1 seul repas d'excès vaut mieux que 3 !

Même si tu as eu l'impression de manger trop ou mal pendant le repas de Noël, je te déconseille d'opter pour le « foutu pour foutu » je me gave de malbouffe jusqu'à l'année prochaine.

Une semaine de bonne alimentation même avec 1-2 voire 3 repas de fêtes vaut mieux qu'une semaine complète de mauvaise alimentation en pensant que « de toute façon les repas de fêtes ont tout gâché ».

Alors fais toi plaisir en famille, mais ne te laisse pas déborder pour le reste des repas.

## NE PAS SE PESER PENDANT CETTE PERIODE

Si tu te pèses après les repas de fêtes, tu risques de ne pas être contente du résultat et cela va te faire culpabiliser.

Tu connais sûrement le cerveau humain. Qui dit culpabilité dit honte puis découragement ...

Donc la meilleure des choses est d'avoir conscience qu'il est totalement normal de prendre 1-2 kg sur la période des fêtes mais que tu vas réussir à les perdre sans aucun problème une fois que tu reprendras tes bonnes habitudes par la suite.



# RECOMMANDATION

## LES ALCOOLS LES PLUS CALORIQUES SONT LES COCKTAILS :

- Par exemple la Pina colada contient 640 kcal par verre à cause de l'alliance du jus de fruits (ananas) et du lait de coco, très riche en calories et du rhum. Il vaut mieux éviter.
- La soupe champenoise, une traitresse calorique ! Composée de cointreau, grand Marnier, de sirop de sucre de canne, de champagne, de jus de citron, son goût sucré et pétillant est une invitation à en boire plusieurs coupes.
- Le punch est un concentré de calories, environ 150 kcal pour 8cl
- Les digestifs, faites attention ! Environ 220 kcal par verre !
- Le vin est entre 110 et 150 kcal par verre tu peux donc t'accorder 1 ou 2 verres. Et c'est le mieux.

## LES PLATS LES PLUS CALORIQUES A CONSOMMER AVEC MODERATION :

- Le foie gras, c'est l'aliment star des fêtes, l'emblème de Noël ! Difficile de faire l'impasse ! Mais c'est aussi un mets très calorique en lui-même , comme son nom l'indique, il est gras: comptez entre 180 et 200 kcal pour une tranche !
- Les escargots persillés, calories en coquille. En lui-même, l'escargot n'est pas calorique, c'est plutôt la façon dont il est cuisiné : au beurre persillé, à la crème, l'entrée est loin d'être digeste ! Comptez 128 calories pour 100 grammes s'il s'agit de crème à l'ail et 244 kcal par personne pour des escargots gratinés au beurre persillé !
- La bûche pâtissière, nourrissante et grasse. La bûche traditionnelle vous apportera 350 kcal pour 100g, autant dire qu'elle risque de faire exploser votre compteur calorique si vous vous resserved plusieurs parts !
- Les canapés de saumon fumé, traîtres. Le saumon fait partie des poissons dits « gras », qui contiennent des oméga trois, excellent pour la protection du cœur et permettant de lutter contre les maladies cardio-vasculaires.
- Les marrons glacés et châtaignes, concentré de calories. Des châtaignes au feu de bois, c'est réconfortant, mais ô combien calorique.
- Les mayonnaises et les sauces, un océan de calories. Les fruits de mer se marient avec du beurre, de la mayonnaise (composée d'huile végétale, de jaune d'œuf et de condiments), une sauce béarnaise, vos poissons et viandes fondent sous l'huile, et nagent dans un océan de sauce crémeuse bien grasse ! Comptez 711 calories au 100 g pour la mayonnaise ! et 620 calories pour 120 g pour la béarnaise.

# VALEUR CALORIQUE DE VOS ENTRÉES PRÉFÉRÉES



- Les huitres seront sur la majorité des tables et il n'y a que 9 calories dans chacune d'elles, autant dire que l'on peut en abuser !



- Le foie gras est l'un des mets les plus riches de Noël, puisqu'il contient 180Kcal par tranche, on évite de le manger sur un toast, mais on s'autorise tout de même une tranche pour le plaisir des papilles.



- Il y a à peine 10 calories par crevette, il faut simplement faire attention aux accompagnements en sauces et préférer les crevettes citronnées.



- Les noix de Saint-Jacques ne contiennent que 78 calories pour 100 grammes. Si elles sont accompagnées d'aliments comme la betterave, elles se transforment en une entrée healthy, mais non moins gourmande.



- Le saumon fumé est aussi le gagnant des calories puisque pour une tranche de 40 grammes il y a 78 calories... Si on l'accompagne d'un blinis et de beurre... c'est la cata.



- Les langoustines sont quant à elles peu caloriques, 90 calories pour 100 grammes, on n'hésite pas à les cuisiner en tartare.



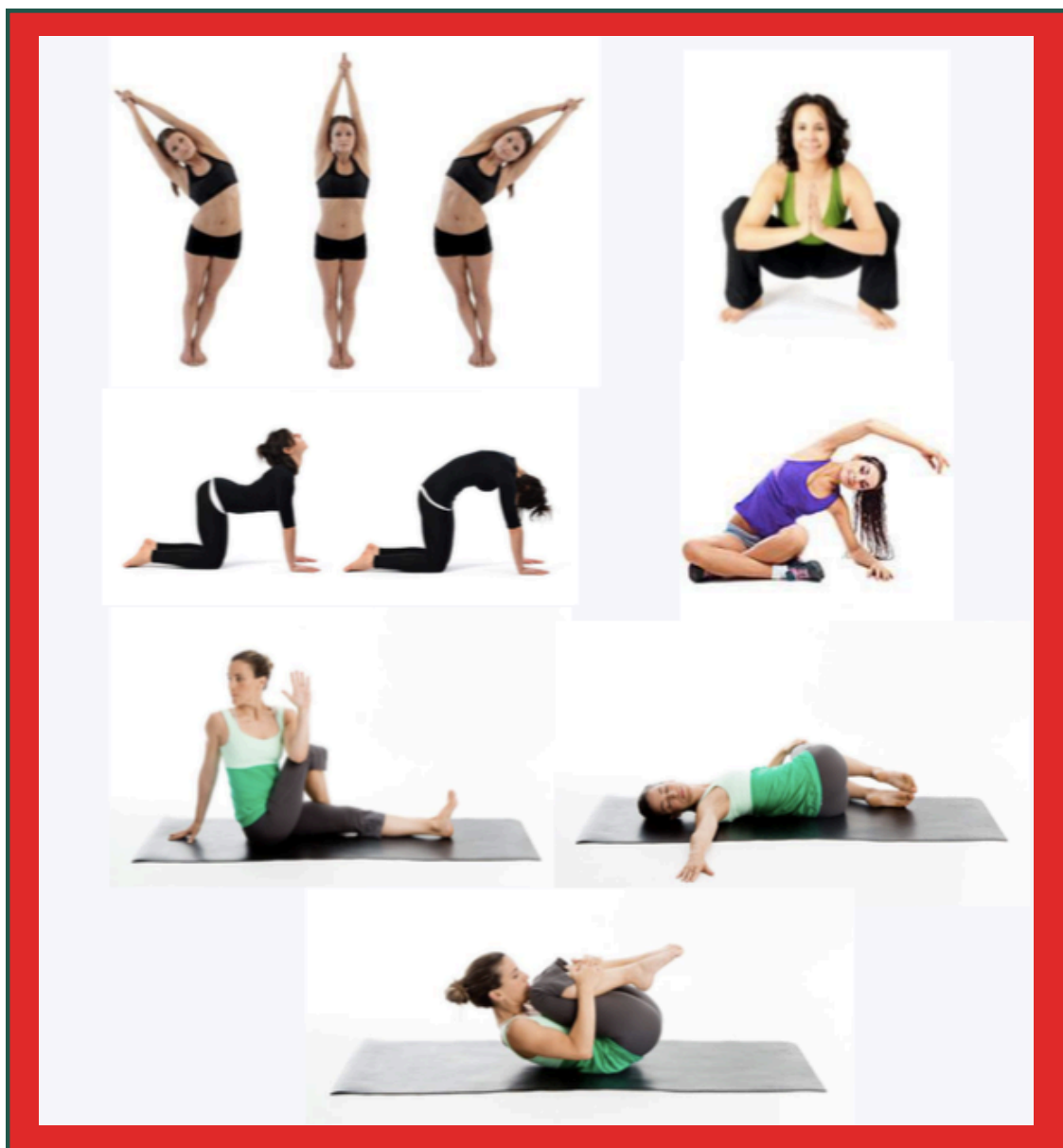
- Le crabe à lui une valeur de 128 calories pour 100 grammes.

# SPORT

## *Yoga pour la digestion*

Pour une durée de 20 minutes

- 5 minutes de corde à sauté ou course...
- 3 série de 15 mouvements de chaque côté



# SPORT

## Nuit

Pour une durée de 20 minutes :

- Choisir 5 exercices, faire 5 séries de 30 secondes (haute intensité)
- 30 secondes de pause / marche sur place



# MENU DE LA SEMAINE

DU 09 AU 15 DECEMBRE 2024

	Petit-Déjeuner	Déjeuner	Diner
<b>Lundi</b> 1360Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Choix du petit déjeuner (cf tableau des petits déjeuners)  <i>Total : 220Kcal</i>	*1 portion de sandwich triangle jambon fromage 1 fruit  <i>Total : 550Kcal</i>	*1 portion de butter chicken 1 yaourt 0% avec 1 c. à café de miel ou sirop d'agave  <i>Total : 590Kcal</i>
<b>Mardi</b> 1320Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Choix du petit déjeuner (cf tableau des petits déjeuners)  <i>Total : 220Kcal</i>	*1 portion de butter chicken 1 fruit  <i>Total : 590Kcal</i>	*1 portion d'endives au jambon 40gr de pain 1 yaourt 0% avec 1 c. à café de sirop d'agave ou miel  <i>Total : 510Kcal</i>
<b>Mercredi</b> 1360Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Choix du petit déjeuner (cf tableau des petits déjeuners)  <i>Total : 220Kcal</i>	*1 portion d'endives au jambon 40gr de pain 1 fruit  <i>Total : 510Kcal</i>	*1 portion de tarte au thon 1 yaourt 0% avec 1 c. à café de sirop d'agave ou miel  <i>Total : 630Kcal</i>
<b>Jeudi</b> 1300Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Choix du petit déjeuner (cf tableau des petits déjeuners)  <i>Total : 220Kcal</i>	*1 portion de tarte au thon 1 fruit  <i>Total : 630Kcal</i>	*1 portion de pomme de terre farcie 1 yaourt 0% avec 1 cuillère à café de sirop d'agave ou miel  <i>Total : 450Kcal</i>
<b>Vendredi</b> 1305Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Choix du petit déjeuner (cf tableau des petits déjeuners)  <i>Total : 220Kcal</i>	*1 portion de pomme de terre farcie 1 fruit  <i>Total : 450Kcal</i>	*1 panini raclette 1 yaourt 0% avec 1 c. à café de sirop d'agave ou miel 1 carré de chocolat noir ou au lait  <i>Total : 635Kcal</i>
<b>Samedi</b>	LIBRE	LIBRE	LIBRE
<b>Dimanche</b> 1320Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix 1 fruit  <i>Total : 80Kcal</i>	*1 portion de salade d'endives *1 portion de brioche perdu chocolat  <i>Total : 760Kcal</i>	*1 portion de butternut farci  <i>Total : 480Kcal</i>

## Notes

### Liste des légumes possibles :

Asperge / Aubergine / Brocoli / Céleri / Champignons / Chou / Chou fleur / Courge / Courgette / Epinard / Fenouil / Haricots verts ou Beurre / Navet / Poireau / Potiron / Panais / Poivron / Radis / Salsifis / Tomate / Topinambour

### Liste des poissons blancs :

Bar / Cabillaud / Carpe / Colin / Daurade / Flétan / Lieu / Lotte / Merlu / Merlan / Sole  
Le poisson peut être frais ou surgelé

### Liste des salades vertes :

Frisée / Laitue / Iceberg / Scarole / Feuilles de chêne ...  
Pour la vinaigrette elle peut être maison ou industrielle

Les frites peuvent être maison ou surgelées


Chaque journée de menu est à moins de 1300 kcal.  
Il est possible, (si tu arrives à perdre sans problème et si tu en ressens vraiment le besoin) d'ajouter un dessert midi OU soir (s'il n'y en a pas d'indiqué / choisir entre les 2) OU une collation le matin OU l'après midi.

### Dessert ou collation possibles :

- 1 fruit
- 1 yaourt 0% avec 1 cc de sirop d'agave
- 1 compote sans sucre ajouté
- 1 carré de chocolat
- 1 biscuit
- 1 poignée d'amandes, noix ou cacahuètes

# CHOIX DU PETIT DEJEUNER

## Alternatives de petit déjeuner à équivalence calorique d'environ 220Kcal :

1 yaourt 0% avec 1 c. à café de sirop d'agave ou miel 1 fruit + 10 amandes	1 smoothie : Mixer 1 yaourt 0% avec 1 c. à café de sirop d'agave ou miel + 1 fruit 10 amandes	1 tranche de pain (20g) avec 1 c. à café de beurre + 1 c. à café de confiture 1 fruit 10 amandes
2 tranches de pain (40g) avec 1 c. à café de beurre + 1 c. à café de confiture 1 fruit	2 tranches de pain (40g) avec 1 c. à café de confiture 1 yaourt 0%	1 tranche de pain (20g) avec 1 c. à café de beurre de cacahuète 1 fruit 1 yaourt 0%
2 tranches de pain (40g) avec 1 c. à café de beurre de cacahuète 1 fruit	2 tranches de pain (40g) avec 1 c. à café de beurre de cacahuète 1 yaourt 0%	1 tranche de pain (20g) avec 20g de fromage + 1 c. à café de beurre + 1 tranche de jambon
2 tranches de pain (40g) avec 1 c. à café de beurre + 1 tranche de jambon ou saumon	1 tranche de pain (20g) avec 1 c. à café de beurre + 2 oeufs	1 tranche de pain (20g) avec 1/2 avocat
30g de muesli au choix avec 100ml de lait	1 porridge avec 30g de flocons d'avoine + 100ml de lait + 10g de pépites de chocolat	

## Notes

### Liste des fruits :

- 1 pomme
- 1 poire
- 1 kiwi
- 1 nectarine
- 1 pêche
- 1/2 banane, 1/2 mangue
- 1/4 de melon 1/4 de pastèque
- 1 poignée de fruits rouges
- 1 poignée de litchi

- Pour le yaourt ou fromage blanc, il est préférable de choisir du 0%. Il peut être au lait animal ou végétal
- Pour le pain, il peut être blanc, complet ou aux céréales
- Pour le beurre, il peut être doux ou demi-sel, allégé ou non
- Pour l'œuf, il peut être au plat, dur, cocotte, brouillé ou en omelette
- Pour le lait peut être animal ou végétal

# LISTE DE COURSES DE LA SEMAINE

DU 09 AU 15 DECEMBRE 2024

## Fruits & Légumes :

**Salade au choix (à volonté)** : laitue / frisée / iceberg / scarole / feuilles de chêne / mâche ...

**Crudités au choix (si besoin pour accompagner les plats)** : tomate / concombre / asperges / radis...

**Légumes verts au choix (à volonté)** : artichaut / asperge / aubergine / brocoli / céleri / champignons / chou / chou fleur / concombre / courgette / épinard / fenouil / haricots verts ou beurre / navet / poireau / panais / poivron / radis / salsifis / tomate / topinambour...

**Fruits au choix pour dessert et petits dej** : pomme / poire / kiwi / nectarine / pêche / prune / banane / mangue / fruits rouges ...

- Salade au choix
- Crudités au choix
- Légumes au choix
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- Coriandre
- 6 endives + endives à volonté
- 300gr de pommes de terre moyenne
- 1 echalote
- 1 pomme gala
- 1/2 courge butternut
- 6 fruits au choix

## Produits laitiers :

- 40gr de beurre
- 25gr d'emmental
- 90gr de crème fraîche légère 12% de MG
- 100gr de yaourt grec
- 5 yaourt nature 0%
- 120ml de lait demi-écrémé
- 100gr de gruyère râpé
- 50gr de tranche de fromage à raclette
- 30gr de comté
- 50gr de chèvre frais

## Protéines :

- 8 tranches de jambon
- 250gr d'escalope de poulet
- 300gr de thon égoutté
- 250gr de viande hachée 5% de MG
- 2 oeufs
- 50gr d'allumettes de bacon

## Céréales & Féculents :

- 2 grandes tranches de pain de mie (Harys)
- 80gr de riz cru au choix
- 1 pâte feuilletée
- 80gr de pain à panini
- 30gr de brioche nature
- 140gr de pain au choix

## Diverses :

- Thé ou café
- Edulcorant au choix ou Sirop d'agave ou miel
- Sel / Poivre
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- 300gr de tomates pelées
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- Cube de bouillon de volaille
- Piment en poudre
- Tandoori marsala
- Cumin en poudre
- Garam marsala
- Cannelle en poudre
- Paprika
- Persil
- Thym
- Noix de cajou
- 15gr de farine
- 1 c. à soupe de Chapelure
- 1 sachet de sucre vanillé
- Tablette de chocolat au lait ou noir

## En plus

Tes courses pour les petits déjeuners au choix, fruits et/ou yaourts en dessert et pour collation au besoin

## Notes

La liste de course est prévue pour 1 semaine de menu comprenant le déjeuner et le dîner pour 1 personne . Il faudra donc multiplier les quantités si vous cuisinez pour plus de personnes.  
Pour le petit déjeuner, dessert et les collations, il faudra rajouter en fonction de vos envies, choix et menus.

## SANDWICH TRIANGLE JAMBON FROMAGE

Pour 1 portion

Calories par portion : 470kcal

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : / minutes

### INGRÉDIENTS

- 2 grandes tranches de pain de mie harrys
- 1 tranche de jambon
- 2 c. à café de beurre
- 25g d'emmental
- Quelques feuilles de salade
- Salade et Crudités à volonté
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique



### PRÉPARATION

1/ Etalez le beurre sur 1 tranche de pain de mie puis déposez l'emmental, le jambon et la salade et refermez avec la 2ème tranche de pain de mie

2/ Dégustez avec une salade de crudités et vinaigre balsamique

## BUTTER CHICKEN

Pour 2 portions

Calories par portion : 510kcal

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : : 25 minutes

### INGRÉDIENTS

- 80g de riz cru au choix
- 250g d'escalope de poulet
- 1 oignon
- 30g crème fraîche légère 12% de MG
- 100g de yaourt grec
- 100g de tomates pelées
- 10g de beurre
- Sel / Poivre
- Coriandre hachée
- 1 c. à café de piment
- 1 c. à soupe de tandoori marsala
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1 c. à soupe de garam marsala
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 4 noix de cajou mixées
- Légumes au choix à volonté



### PRÉPARATION

1/ Dans un saladier, mélangez le yaourt avec les épices

2/ Coupez les escalopes en petits morceaux puis ajoutez les dans le saladier et mélangez le tout. Laissez mariner au moins 1h au frais

3/ Emincez l'oignon et faites le revenir au beurre dans une cocotte puis ajoutez le poulet et laissez cuire environ 15 minutes en remuant

4/ Ajoutez ensuite les tomates pelées, les noix de cajou, la coriandre et la crème puis mélangez le tout et laissez cuire environ 10 minutes

5/ Faites cuire le riz et les légumes au choix

6/ Servez et déguster



## ENDIVES AU JAMBON

Pour 2 portions

Calories par portion : 320kcal

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

### INGRÉDIENTS

- 6 Endives
- 6 tranches de jambon
- 15gr de farine
- 15gr de beurre
- 100ml de lait demi-écrémé
- 20gr de gruyère râpé
- Sel / Poivre

### PRÉPARATION

- 1/ Faites cuire les endives entières à l'eau bouillante salée pendant 40 minutes puis égouttez les
- 2/ Déposez les endives cuites sur les tranches de jambon puis enroulez les et déposez les dans un plat à gratin
- 3/ Préparez la béchamel : Faites fondre le beurre puis ajoutez la farine et le lait, mélangez puis ajoutez le fromage râpé. Assaisonnez puis déposez le tout par dessus les endives au jambon
- 4/ Enfourez 15 minutes à 180°
- 5/ Dégustez avec du pain



## TARTE THON TOMATE

Pour 3 portions

Calories par portion : 580kcal

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : : 30 minutes

### INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- 300gr de thon égoutté
- 200gr de tomates pelées
- 1 oignon
- 1 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 c. à soupe de crème fraîche légère 12% de MG
- Sel / Poivre
- Paprika
- 80gr de gruyère râpé
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

### PRÉPARATION

- 1/ Ciselez l'oignon en lamelles puis faites revenir à la poêle avec l'huile d'olive pendant 5 minutes
- 2/ Egouttez le thon puis ajoutez le à la poêle, ajoutez les tomates pelées puis le concentré de tomate et la crème puis mélangez. Assaisonnez et mélangez à nouveau
- 3/ Dans un plat à tarte, déposez la pâte feuilletée puis enroulez les bords vers l'intérieur.
- 4/ Déposez la préparation de thon sur la pâte (en égouttant un peu la préparation avant pour éviter que la pâte ne soit trop imbibée durant la cuisson) et répartissez partout
- 5/ Saupoudrez de gruyère râpé
- 6/ Enfourez 25-30 minutes à 200°
- 7/ Dégustez avec une salade ou des légumes au choix



## POMME DE TERRE FARCIE

Pour 3 portions

Calories par portion : 370kcal

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 60 minutes

### INGRÉDIENTS

- 300g de pommes de terre moyenne
- 250gr de viande hachée 5% de MG
- 1 oeuf
- 1 oignon
- 1 douille d'ail
- 1 c. à soupe de chapelure
- Sel / Poivre
- Persil
- Paprika
- 1 Cube de bouillon de volaille
- Eau
- Légumes au choix à volonté



### PRÉPARATION

1/ Pelez et ciselez l'oignon.

2/ Dans un saladier, mélangez la viande hachée avec l'oignon. Ajoutez un peu de sel, poivre, paprika et persil émincé. Ajoutez la chapelure puis l'œuf à la farce. Mélangez

3/ Epluchez et lavez les pommes de terre. Coupez un chapeau sur le dessus et creusez les à l'aide d'une cuillère. Conservez la chair retirée.

4/ Remplissez les pommes de terre de farce et remplacez le chapeau par dessus. Les déposez dans un plat à gratin et répartissez autour la chair de pomme de terre en plus. (S'il reste de la farce, former des boules et les mettre dans le plat à gratin)

5/ Dans un verre, mélangez de l'eau avec le cube de bouillon de volaille et arrosez les pommes de terre avec ce mélange.

6/ Enfournez 50min à 1h au four à 180°. Vérifiez après 40minutes à coloration, si c'est déjà bien cuit, déposez une feuille de papier aluminium sur le dessus pour éviter que les pommes de terre farcies ne grillent trop.

## PANINI RACLETTE

Pour 1 portion

Calories par portion : 500kcal

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

### INGRÉDIENTS

- 80gr de pain à panini
- 1 tranche de jambon
- 50gr de tranche de raclette
- Crudités ou légumes à volonté au choix avec 1 c. à soupe de vinaigre balsamique

### PRÉPARATION

1/ Déposez le jambon et le fromage à raclette à l'intérieur du pain à panini

2/ Déposez le pain sur un grill et faites griller 2 à 3 minutes

3/ Dégustez avec légumes au choix



## BRIOCHE PERDU CHOCOLAT

Pour 1 portion

Calories par portion : **300kcal**

Temps de préparation : **5 minutes**

Temps de cuisson : **5 minutes**

### INGRÉDIENTS

- 30gr de brioche nature
- 1 oeuf
- 20ml de lait
- 1/2 sachet de sucre vanillé
- 5gr de beurre
- 10gr de chocolat au lait ou noir

### PREPARATION

1/ Dans une assiette creuse, fouettez l'oeuf et le lait puis ajoutez le sucre vanillé

2/ Déposez la brioche et imbibez la du mélange oeuf / lait

3/ Faites fondre le beurre dans une poêle et déposez la brioche pour faire cuire environ 2-3 minutes de chaque coté

4/ Servez et déposez le chocolat sur le dessus qui va fondre seul

5/ Dégustez



## SALADE D'ENDIVES

Pour 1 portion

Calories par portion : **460kcal**

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : / **minutes**

### INGRÉDIENTS

- Endives à volonté
- 10gr de noix
- 1/2 échalote
- 1 pomme gala
- 30g de comté
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel / Poivre

### PREPARATION

1/ Emincez l'échalote, coupez la pomme en lamelles, les endives en rondelles et le comté en cubes

2/ Mélangez le tout, servez puis répartissez des morceaux de noix

3/ Assaisonnez et versez l'huile et le vinaigre

4/ Dégustez



## BUTTERNUT FARCI

Pour 1 portion

Calories par portion : **480kcal**

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de cuisson : **60 minutes**

### INGRÉDIENTS

- 1/2 courge butternut
- 50gr de chèvre frais
- 50ml de crème fraîche légère 12%
- 1 gousse d'ail
- 50gr d'allumettes de bacon
- Sel / Poivre
- Thym
- 60gr de pain au choix



### PRÉPARATION

- 1/ Retirez les pépins du butternut
- 2/ Déposez les allumettes de bacon dans le creux du butternut
- 3/ Hachez finement d'ail puis mélangez le avec le fromage et la crème puis assaisonnez
- 4/ Versez la préparation dans le butternut
- 5/ Enfourez 45 minutes à 1h à 180° jusqu'à ce que la courge soit bien cuite
- 6/ Servez et dégustez avec un morceau de pain

# MENU DE LA SEMAINE

DU 16 AU 22 DECEMBRE 2024

	Petit-Déjeuner	Déjeuner	Diner
<b>Lundi</b> 1335Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Choix du petit déjeuner (cf tableau des petits déjeuners)  <i>Total : 220Kcal</i>	*1 portion de sandwich triangle poulet 1 fruit  <i>Total : 560Kcal</i>	*1 portion de omelette champignons jambon 1 carré de chocolat noir ou au lait  <i>Total : 555Kcal</i>
<b>Mardi</b> 1320Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Choix du petit déjeuner (cf tableau des petits déjeuners)  <i>Total : 220Kcal</i>	*1 portion de omelette champignons jambon 1 fruit  <i>Total : 50Kcal</i>	*1 portion de spaghetti bolonaise   <i>Total : 520Kcal</i>
<b>Mercredi</b> 1355Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Choix du petit déjeuner (cf tableau des petits déjeuners)  <i>Total : 220Kcal</i>	*1 portion de spaghetti bolonaise 1 fruit  <i>Total : 600Kcal</i>	*1 portion de quiche brocoli fromage 1 carré de chocolat noir ou au lait  <i>Total : 535Kcal</i>
<b>Jeudi</b> 1290Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Choix du petit déjeuner (cf tableau des petits déjeuners)  <i>Total : 220Kcal</i>	*1 portion de quiche brocoli fromage 1 fruit  <i>Total : 560Kcal</i>	*1 portion bricks au thon 1 yaourt 0% avec 1 cuillère à café de sirop d'agave ou miel  <i>Total : 510Kcal</i>
<b>Vendredi</b> 1310Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Choix du petit déjeuner (cf tableau des petits déjeuners)  <i>Total : 220Kcal</i>	*1 portion de bricks au thon 1 fruit  <i>Total : 510Kcal</i>	*1 portion de steak a cheval et potatoes 1 yaourt 0% avec 1 c. à café de sirop d'agave ou miel  <i>Total : 580Kcal</i>
<b>Samedi</b>	LIBRE	LIBRE	LIBRE
<b>Dimanche</b> 1355Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Choix du petit déjeuner (cf tableau des petits déjeuners)  <i>Total : 220Kcal</i>	*1 portion de croque monsieur brocoli *4 biscuits de Noel  <i>Total : 750Kcal</i>	*1 portion de velouté de petits pois 60gr de pain 1 carré de chocolat noir ou au lait  <i>Total : 385Kcal</i>

## Notes

### Liste des légumes possibles :

Asperge / Aubergine / Brocoli / Céleri / Champignons / Chou / Chou fleur / Courge / Courgette / Epinard / Fenouil / Haricots verts ou Beurre / Navet / Poireau / Potiron / Panais / Poivron / Radis / Salsifis / Tomate / Topinambour

### Liste des poissons blancs :

Bar / Cabillaud / Carpe / Colin / Daurade / Flétan / Lieu Lotte / Merlu / Merlan / Sole  
Le poisson peut être frais ou surgelé

### Liste des salades vertes :

Frisée / Laitue / Iceberg / Scarole / Feuilles de chêne ...  
Pour la vinaigrette elle peut être maison ou industrielle

Les frites peuvent être maison ou surgelées


Chaque journée de menu est à moins de 1300 kcal. Il est possible, (si tu arrives à perdre sans problème et si tu en ressens vraiment le besoin) d'ajouter un dessert midi OU soir (s'il n'y en a pas d'indiqué / choisir entre les 2) OU une collation le matin OU l'après midi.

### Dessert ou collation possibles :

- 1 fruit
- 1 yaourt 0% avec 1 cc de sirop d'agave
- 1 compote sans sucre ajouté
- 1 carré de chocolat
- 1 biscuit
- 1 poignée d'amandes, noix ou cacahuètes

# CHOIX DU PETIT DEJEUNER

## Alternatives de petit déjeuner à équivalence calorique d'environ 220Kcal :

1 yaourt 0% avec 1 c. à café de sirop d'agave ou miel 1 fruit + 10 amandes	1 smoothie : Mixer 1 yaourt 0% avec 1 c. à café de sirop d'agave ou miel + 1 fruit 10 amandes	1 tranche de pain (20g) avec 1 c. à café de beurre + 1 c. à café de confiture 1 fruit 10 amandes
2 tranches de pain (40g) avec 1 c. à café de beurre + 1 c. à café de confiture 1 fruit	2 tranches de pain (40g) avec 1 c. à café de confiture 1 yaourt 0%	1 tranche de pain (20g) avec 1 c. à café de beurre de cacahuète 1 fruit 1 yaourt 0%
2 tranches de pain (40g) avec 1 c. à café de beurre de cacahuète 1 fruit	2 tranches de pain (40g) avec 1 c. à café de beurre de cacahuète 1 yaourt 0%	1 tranche de pain (20g) avec 20g de fromage + 1 c. à café de beurre + 1 tranche de jambon
2 tranches de pain (40g) avec 1 c. à café de beurre + 1 tranche de jambon ou saumon	1 tranche de pain (20g) avec 1 c. à café de beurre + 2 oeufs	1 tranche de pain (20g) avec 1/2 avocat
30g de muesli au choix avec 100ml de lait	1 porridge avec 30g de flocons d'avoine + 100ml de lait + 10g de pépites de chocolat	

## Notes

### Liste des fruits :

- 1 pomme
- 1 poire
- 1 kiwi
- 1 nectarine
- 1 pêche
- 1/2 banane, 1/2 mangue
- 1/4 de melon 1/4 de pastèque
- 1 poignée de fruits rouges
- 1 poignée de litchi

- Pour le yaourt ou fromage blanc, il est préférable de choisir du 0%. Il peut être au lait animal ou végétal
- Pour le pain, il peut être blanc, complet ou aux céréales
- Pour le beurre, il peut être doux ou demi-sel, allégé ou non
- Pour l'œuf, il peut être au plat, dur, cocotte, brouillé ou en omelette
- Pour le lait peut être animal ou végétal

# LISTE DE COURSES DE LA SEMAINE

DU 16 AU 22 DECEMBRE 2024

## Fruits & Légumes :

**Salade au choix** (à volonté) : laitue / frisée / iceberg / scarole / feuilles de chêne / mâche ...

**Crudités au choix** (si besoin pour accompagner les plats) : tomate / concombre / asperges / radis...

**Légumes verts au choix** (à volonté) : artichaut / asperge / aubergine / brocoli / céleri / champignons / chou / chou fleur / concombre / courgette / épinard / fenouil / haricots verts ou beurre / navet / poireau / panais / poivron / radis / salsifis / tomate / topinambour...

**Fruits au choix pour dessert et petits dej** : pomme / poire / kiwi / nectarine / pêche / prune / banane / mangue / fruits rouges ...

- Salade au choix
- Légumes au choix
- 5 fruits au choix
- 1 tomate
- Champignons
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 carotte
- 2 brocolis
- 150gr de pomme de terre
- Ciboulette
- 400gr de petits pois
- 1 échalote

## Produits laitiers :

- 1 yaourt grec 0%
- 2 yaourts 0%
- 120gr de gruyère râpé
- 170gr de beurre
- 80gr de mozzarella râpée
- 100gr de crème fraîche légère 12% de MG
- 120gr de saint moret léger
- 50ml de lait demi-écrémé
- 2 tranches de fromage type tartinette à croque

## Protéines :

- 125gr d'escalope de poulet
- 14 oeufs
- 3 tranches de jambon
- 300gr de viande hachée 5% de MG
- 1 steak haché 5% de MG
- 280gr de thon égoutté

## Céréales & Féculents :

- 2 grandes tranches de pain de mie (Harrys)
- 80gr cru de féculents au choix
- 100gr de spaghetti cru
- 1 pâte brisée
- 4 feuilles de bricks rondes
- 60gr de pain au choix

## Diverses :

- Thé ou café
- Edulcorant au choix ou Sirop d'agave ou miel
- Sel / Poivre
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Cube de bouillon de volaille et légumes
- Moutarde
- Paprika
- Persil
- Coriandre
- 400gr de concassées de tomates
- 300gr de farine
- 175gr de sucre en poudre
- 1 sachet de levure
- Cannelle
- 100gr de sucre glace
- Jus de citron
- Tablette de chocolat noir ou au lait

## En plus

Tes courses pour les petits déjeuners au choix, fruits et/ou yaourts en dessert et pour collation au besoin

## Notes

La liste de course est prévue pour 1 semaine de menu comprenant le déjeuner et le dîner pour 1 personne . Il faudra donc multiplier les quantités si vous cuisinez pour plus de personnes.  
Pour le petit déjeuner, dessert et les collations, il faudra rajouter en fonction de vos envies, choix et menus.

## SANDWICH TRIANGLE POULET

Pour 1 portion

Calories par portion : **480kcal**

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **10 minutes**

### INGRÉDIENTS

- 2 grandes tranches de pain de mie harrys
- 125g d'escalope de poulet
- 2 c. à soupe de yaourt grec 0%
- 1/2 c. à soupe de moutarde
- Sel / Poivre
- Paprika
- Persil
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Salade
- 1 tomate



### PRÉPARATION

1/ Faites revenir l'escalope dans une poêle avec 1 cuillère à café d'huile pendant 15 minutes puis effilochez la dans un bol

2/ Ajoutez le yaourt, la moutarde, le sel, poivre, paprika et persil ciselé et mélangez le tout

3/ Déposez la préparation de poulet sur 1 tranche de pain, de la salade, de la tomate puis refermez le sandwich et dégustez

## OMELETTE AUX CHAMPIGNONS ET JAMBON

Pour 2 portions

Calories par portion : **500kcal**

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **10 minutes**

### INGRÉDIENTS

- 80g cru de féculent au choix
- 4 oeufs
- Champignons
- 2 tranches de jambon
- 40g de gruyère râpé
- 10g de beurre
- Salade
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel / Poivre
- Persil



### PRÉPARATION

1/ Battez les oeufs dans un bol puis assaisonnez avec sel, poivre et persil ciselé

2/ Coupez le jambon en petits cubes et les champignons en lamelles

3/ Faites fondre le beurre dans une poêle et ajoutez les champignons et laissez cuire 5 minutes puis versez les oeufs battus et ajoutez le gruyère râpé et le jambon

4/ Laissez cuire jusqu'à obtenir la cuisson souhaitée pour l'omelette

5/ Servez avec de la salade et des féculents au choix



## SPAGHETTI BOLOGNAISE

Pour 2 portions

Calories par portion : 520kcal

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

### INGRÉDIENTS

- 100gr de spaghetti cru
- 1/2 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1/2 carottes
- 400gr Concassées de tomates
- 300gr Viande hachée 5% de MG
- Persil
- Sel / Poivre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de volaille

### PREPARATION

- 1/ Hachez l'oignon et l'ail puis épluchez la carotte et coupez la en petits dés
- 2/ Faites revenir les légumes dans un filet d'huile d'olive pendant environ 5 minutes
- 3/ Ajoutez la viande hachée et remuez pendant 5 minutes
- 4/ Ajoutez les tomates, le cube de brouillon, le persil, sel et poivre et portez à ébullition
- 5/ Laissez mijoter pendant 10-15 minutes
- 6/ Pendant ce temps, faites cuire les spaghetti dans une eau salée bouillante pendant 10-15 minutes
- 7/ Egouttez puis servez les spaghetti
- 8/ Déposez la sauce bolognaise dessus
- 9/ Dégustez avec une salade verte



## QUICHE BROCOLI ET FROMAGE

Pour 4 portions

Calories par portion : 480kcal

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : : 30 minutes

### INGRÉDIENTS

- 1 pâte brisée
- 1 brocoli
- 80g de gruyère râpé
- 80g de mozzarella râpé
- 3 oeufs
- 100g de crème fraîche légère 12% de MG
- Sel / Poivre
- Coriandre ou Persil
- Salade

### PREPARATION

- 1/ Faites cuire le brocoli à l'eau ou la vapeur pendant 20 à 30 minutes
- 2/ Fouettez l'oeuf et la crème fraîche et assaisonnez avec sel, poivre et herbes au choix
- 3/ Déposez la pâte sur un plat à tarte puis versez le brocoli puis le répartissez le fromage et versez la préparation oeuf/crème
- 4/ Enfournez 25 à 30 minutes à 180°
- 5/ Dégustez avec une salade au choix



## BRICKS AU THON

Pour 2 portions

Calories par portion : **430kcal**

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **20 minutes**

### INGRÉDIENTS

- 4 Feuilles de bricks rondes
- 280gr de thon égoutté
- 120gr de saint moret léger
- 2 oeufs
- Sel / Poivre
- Coriandre
- Salade ou crudités à volonté

### PRÉPARATION

1/ Séparez le jaune du blanc d'oeuf

2/ Egouttez le thon puis mélangez le avec le saint moret et le blanc d'oeuf. Assaisonnez à votre convenance

3/ Coupez les feuilles de bricks en 2. Repliez les dans le sens de la longueur. Déposez 1/4 de la préparation de thon à l'extrémité inférieure. Refermez la brick vers le haut en formant un triangle.

4/ Déposez un peu de jaune d'oeuf sur le dessus à l'aide d'un pinceau

5/ Faites cuire environ 10 minutes au four à 180°

6/ Dégustez avec salade/crudités à volonté



## STEAK A CHEVAL ET POTATOES

Pour 1 portion

Calories par portion : **500kcal**

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **30 minutes**

### INGRÉDIENTS

- 150g de pomme de terre
- 1 steak haché 5% de MG
- 1 oeuf
- Sel / Poivre
- Paprika
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Légumes au choix à volonté

### PRÉPARATION

1/ Lavez la pomme de terre puis coupez la en quartier, assaisonnez de sel, poivre et paprika puis enfournez 30 minutes au four à 180°

2/ Faites cuire le steak avec 1 cuillère à café d'huile pendant 5 à 10 minutes (en fonction de la cuisson souhaitée) puis assaisonnez

3/ Retirez le steak puis faites cuire l'oeuf avec à nouveau 1 cuillère à café d'huile au besoin puis déposez le sur le steak haché et accompagnez les de légumes

4/ Dégustez en trempant les potatoes dans le jaune de l'oeuf



## BISCUITS DE NOEL

Pour 4 biscuits

Calories par portion : 200kcal

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

### INGRÉDIENTS

- 250g de farine
- 150g de beurre
- 2 œufs
- 175g de sucre en poudre
- 1/2 sachet de levure
- 1 c. à café de cannelle
- 1 pincée de sel
- 1 blanc d'œuf
- 100g de sucre glace
- Quelques gouttes de citron

### PRÉPARATION

- 1/ Préchauffe le four à 210 °C
- 2/ Découpe le beurre en petit morceau. Mets dans un bol et laisse ramollir.
- 3/ Dans un bol, mélange la farine et le sucre. Creuse un trou au milieu et verse la levure, la cannelle, le sel et le beurre.
- 4/ Pétris avec le bout des doigts. Quand la pâte devient sableuse, place la sur un plan de travail.
- 5/ Casse 3 œufs et dissocie les blancs des jaunes. Additionne les jaunes avec un œuf entier au mélange et écraser avec la paume de la main jusqu'à ce que cette dernière soit homogène.
- 6/ Forme une boule, enroule dans un film alimentaire et réserve au réfrigérateur pendant 2 h.
- 7/ Après ce délai, aplatit la pâte à 1 cm d'épaisseur et à l'aide d'un emporte-pièce étoile, façonne les biscuits et dépose sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Cuis au four durant 12 min.
- 9/ À la fin de la cuisson, laisse refroidir.
- 10/ En attendant, réunis dans un saladier les blancs d'œufs, le sucre glace et le jus de citron. Mélange un moment jusqu'à obtenir un mélange homogène et nappe les biscuits de ce glaçage.



## CROQUE MONSIEUR DE BROCOLI

Pour 1 portion

Calories par portion : 550kcal

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

### INGRÉDIENTS

- 150g de brocoli
- 50g de farine
- 1 œuf
- 50ml de lait
- Sel / Poivre
- Ciboulette
- 2 tranches de fromage type tartinette à croque
- 1 tranche de jambon
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Salade

### PRÉPARATION

- 1/ Faites cuire le brocoli à l'eau ou à la vapeur puis écrasez le
- 2/ Dans un saladier, mélangez la farine, l'œuf et le lait puis assaisonnez et ajoutez le brocoli
- 3/ Dans une poêle huilée, déposez la moitié de la préparation en formant un rond plat puis ajoutez le fromage puis le jambon et a nouveau le fromage
- 4/ Refermez le pancake avec le reste de la préparation
- 5/ Laisse cuire entre 5 à 10 minutes de chaque côté
- 6/ Dégustez avec une salade



## VELOUTÉ DE PETITS POIS

Pour 1 portion

Calories par portion : 170kcal

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes

### INGRÉDIENTS

- 400gr de petits pois
- 1 échalote
- 10gr de beurre
- 1 cube de bouillon de légumes
- Sel / Poivre

### PRÉPARATION

1/ Peler et émincer l'échalote

2/ Faire fondre le beurre dans une casserole et y faire blondir l'échalote

3/ Dans une autre casserole, mettre les petits pois et couvrir d'eau.

4/ Porter à ébullition puis y émietter le cube de bouillon.

5/ Laisser cuire pendant 20-25 minutes jusqu'à ce que les petits pois soient très tendres. 06/ Saler et poivrer

6/ Egoutter les petits pois (et conserver l'eau de cuisson) et ajouter les dans la casserole avec l'échalote. Mixer

longuement le tout. Ajouter y régulièrement du bouillon de cuisson des petits pois pour avoir une consistance veloutée

7/ C'est prêt une fois que vous avez obtenu la texture souhaitée



# MENU DE LA SEMAINE

DU 23 AU 31 DECEMBRE 2024

	Petit-Déjeuner	Déjeuner	Diner
<b>Lundi</b> 1370Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Choix du petit déjeuner (cf tableau des petits déjeuners)  <i>Total : 220Kcal</i>	*1 portion de tartines de sardines 1 portion de roses de sables  <i>Total : 760Kcal</i>	*1 portion de bricks patate douce et chèvre Salade ou crudités à volonté  <i>Total : 390Kcal</i>
<b>Mardi</b>	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Choix du petit déjeuner (cf tableau des petits déjeuners)  <i>Total : 220Kcal</i>	*1 portion de bricks patate douce et chèvre Salade ou crudités à volonté  <i>Total : 390Kcal</i>	LIBRE
<b>Mercredi</b>	LIBRE	LIBRE	LIBRE
<b>Jeudi</b>	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Choix du petit déjeuner (cf tableau des petits déjeuners)  <i>Total : 220Kcal</i>	LIBRE	*1 portion de lasagnes épinard saumon  <i>Total : 620Kcal</i>
<b>Vendredi</b> 1420Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Choix du petit déjeuner (cf tableau des petits déjeuners)  <i>Total : 220Kcal</i>	*1 portion de lasagnes épinard saumon  <i>Total : 620Kcal</i>	*1 portion de tarte fine oignon rouge et chèvre  <i>Total : 580Kcal</i>
<b>Samedi</b> 1350Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Choix du petit déjeuner (cf tableau des petits déjeuners)  <i>Total : 220Kcal</i>	*1 portion de tarte fine oignon rouge et chèvre  <i>Total : 580Kcal</i>	*1 portion de tagliatelles au butternut et parmesan  <i>Total : 550Kcal</i>
<b>Dimanche</b> 1290Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Choix du petit déjeuner (cf tableau des petits déjeuners)  <i>Total : 220Kcal</i>	*1 portion de tagliatelles au butternut et parmesan  <i>Total : 550Kcal</i>	*1 portion de cabillaud et riz sauté aux légumes 1 yaourt 0% avec 1 cuillère à café de miel ou sirop d'agave  <i>Total : 520Kcal</i>
<b>Lundi &amp; Mardi</b>	LIBRE	LIBRE	LIBRE

## Notes

### Liste des légumes possibles :

Asperge / Aubergine / Brocoli / Céleri / Champignons / Chou / Chou fleur / Courge / Courgette / Epinard / Fenouil / Haricots verts ou Beurre / Navet / Poireau / Potiron / Panais / Poivron / Radis / Salsifis / Tomate / Topinambour

### Liste des poissons blancs :

Bar / Cabillaud / Carpe / Colin / Daurade / Flétan / Lieu Lotte / Merlu / Merlan / Sole  
Le poisson peut être frais ou surgelé

### Liste des salades vertes :

Frisée / Laitue / Iceberg / Scarole / Feuilles de chêne ...  
Pour la vinaigrette elle peut être maison ou industrielle

Les frites peuvent être maison ou surgelées


Chaque journée de menu est à moins de 1300 kcal. Il est possible, (si tu arrives à perdre sans problème et si tu en ressens vraiment le besoin) d'ajouter un dessert midi OU soir (s'il n'y en a pas d'indiqué / choisir entre les 2) OU une collation le matin OU l'après midi.

### Dessert ou collation possibles :

- 1 fruit
- 1 yaourt 0% avec 1 cc de sirop d'agave
- 1 compote sans sucre ajouté
- 1 carré de chocolat
- 1 biscuit
- 1 poignée d'amandes, noix ou cacahuètes

# CHOIX DU PETIT DEJEUNER

## Alternatives de petit déjeuner à équivalence calorique d'environ 220Kcal :

1 yaourt 0% avec 1 c. à café de sirop d'agave ou miel 1 fruit + 10 amandes	1 smoothie : Mixer 1 yaourt 0% avec 1 c. à café de sirop d'agave ou miel + 1 fruit 10 amandes	1 tranche de pain (20g) avec 1 c. à café de beurre + 1 c. à café de confiture 1 fruit 10 amandes
2 tranches de pain (40g) avec 1 c. à café de beurre + 1 c. à café de confiture 1 fruit	2 tranches de pain (40g) avec 1 c. à café de confiture 1 yaourt 0%	1 tranche de pain (20g) avec 1 c. à café de beurre de cacahuète 1 fruit 1 yaourt 0%
2 tranches de pain (40g) avec 1 c. à café de beurre de cacahuète 1 fruit	2 tranches de pain (40g) avec 1 c. à café de beurre de cacahuète 1 yaourt 0%	1 tranche de pain (20g) avec 20g de fromage + 1 c. à café de beurre + 1 tranche de jambon
2 tranches de pain (40g) avec 1 c. à café de beurre + 1 tranche de jambon ou saumon	1 tranche de pain (20g) avec 1 c. à café de beurre + 2 oeufs	1 tranche de pain (20g) avec 1/2 avocat
30g de muesli au choix avec 100ml de lait	1 porridge avec 30g de flocons d'avoine + 100ml de lait + 10g de pépites de chocolat	

## Notes

### Liste des fruits :

- 1 pomme
- 1 poire
- 1 kiwi
- 1 nectarine
- 1 pêche
- 1/2 banane, 1/2 mangue
- 1/4 de melon 1/4 de pastèque
- 1 poignée de fruits rouges
- 1 poignée de litchi

- Pour le yaourt ou fromage blanc, il est préférable de choisir du 0%. Il peut être au lait animal ou végétal
- Pour le pain, il peut être blanc, complet ou aux céréales
- Pour le beurre, il peut être doux ou demi-sel, allégé ou non
- Pour l'œuf, il peut être au plat, dur, cocotte, brouillé ou en omelette
- Pour le lait peut être animal ou végétal

# LISTE DE COURSES DE LA SEMAINE

DU 23 AU 31 DECEMBRE 2024

## Fruits & Légumes :

**Salade au choix** (à volonté) : laitue / frisée / iceberg / scarole / feuilles de chêne / mâche ...

**Crudités au choix** (si besoin pour accompagner les plats) : tomate / concombre / asperges / radis...

**Légumes verts au choix** (à volonté) : artichaut / asperge / aubergine / brocoli / céleri / champignons / chou / chou fleur / concombre / courgette / épinard / fenouil / haricots verts ou beurre / navet / poireau / panais / poivron / radis / salsifis / tomate / topinambour...

**Fruits au choix pour dessert et petits dej** : pomme / poire / kiwi / nectarine / pêche / prune / banane / mangue / fruits rouges

...

- Salade au choix
- Crudités au choix
- Légumes au choix
- Ciboulette
- 300gr de patate douce
- Pousses d'épinards
- 2 oignons rouges
- 1/2 butternut

## Produits laitiers :

- 30gr de saint moret léger
- 80gr de chèvre frais
- 160gr de crème fraîche légère 12% de MG
- 40gr de gruyère râpé
- 150gr de bûche de chèvre
- 10gr de beurre
- Beurre demi sel
- 40gr de parmesan râpé

## Protéines :

- 120gr de sardines sans huile
- 250gr de pavé de saumon
- 100gr de lardons fumés
- 120gr de cabillaud

## Céréales & Féculents :

- 60gr de pain au choix
- 6 feuilles de bricks
- 4 feuilles de lasagnes sèches
- 1 pâte feuilletée
- 80gr de tagliatelles crues
- 40gr de riz cru au choix

## Diverses :

- Thé ou café
- Edulcorant au choix ou Sirop d'agave ou miel
- Sel / Poivre
- Huile d'olive
- Jus de citron
- Vinaigre balsamique
- Sauce soja
- Persil
- Origan
- 4 c. à soupe de confiture de figes
- 40gr de chocolat pâtisseries
- 12gr de céréales cornflakes
- Sucre glace

## En plus

Tes courses pour les petits déjeuners au choix, fruits et/ou yaourts en dessert et pour collation au besoin

## Notes

La liste de course est prévue pour 1 semaine de menu comprenant le déjeuner et le dîner pour 1 personne . Il faudra donc multiplier les quantités si vous cuisinez pour plus de personnes.  
Pour le petit déjeuner, dessert et les collations, il faudra rajouter en fonction de vos envies, choix et menus.

## TARTINES DE SARDINES

Pour 1 portion

Calories par portion : **460kcal**

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : / **minutes**

### INGRÉDIENTS

- 60g de pain au choix
- 120g de sardines sans huile
- 30g de saint moret léger
- Jus de citron
- Sel / Poivre
- Ciboulette
- Salade et crudités au choix à volonté
- 2 cuillères à café de vinaigre balsamique

### PRÉPARATION

- 1/ Dans un bol, écrasez la sardine égouttée puis ajoutez le saint moret, le sel, poivre, la ciboulette ciselée et le jus de citron puis mélangez le tout
- 2/ Faites griller le pain
- 3/ Déposez la préparation sur le pain
- 4/ Dégustez avec salade et crudités



## BRICKS PATATE DOUCE ET CHÈVRE

Pour 2 portions

Calories par portion : **340kcal**

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de cuisson : : **55 minutes**

### INGRÉDIENTS

- 6 Feuilles de bricks
- 300 gr Patate douce
- 80 gr Chèvre frais
- Sel / Poivre
- Persil

### PRÉPARATION

- 1/ Epluchez puis coupez la patate douce grossièrement en morceaux et faites cuire les morceaux à l'eau bouillante salée pendant 25 minutes
- 2/ Une fois cuits, égouttez les puis écrasez les (mais pas trop pour ne pas non plus obtenir une purée)
- 3/ Mélangez cette préparation avec le chèvre frais puis le sel, poivre et persil ciselé
- 4/ Coupez les feuilles de brick en 2 puis repliez les dans le sens de la longueur. Déposez une cuillère à soupe de préparation à l'extrémité inférieure puis repliez vers le haut pour former un triangle et refermez la brick
- 5/ Faites les cuire environ 15 minutes au four à 180°





## LASAGNES ÉPINARD SAUMON

Pour 2 portions

Calories par portion : 620kcal

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

### INGRÉDIENTS

- 250g de pavé de saumon
- Pousses épinard
- 120g de crème fraîche légère 12% de MG
- 4 feuilles de lasagnes sèches ou 2 grandes feuilles fraîches
- 40g de gruyère râpé
- Sel / Poivre
- 1 c. à café d'huile d'olive



### PRÉPARATION

- 1/ Faites cuire le saumon dans une poêle avec 1 cuillère à café d'huile d'olive pendant 10 minutes
- 2/ Une fois le saumon cuit, retirez la peau puis émiettez le et ajoutez les épinards puis 2/3 de la crème fraîche
- 3/ Salez et poivrez la préparation et laissez cuire environ 5 minutes
- 4/ Dans un plat à gratin, déposez un peu de crème dans le fond puis 1 feuille fraîche (ou 2 feuilles sèches) de lasagne puis 1/2 de la préparation saumon/épinard, à nouveau les lasagnes puis le reste de la préparation saumon/épinard
- 5/ Venez recouvrir du reste de crème puis parsemez de gruyère râpé
- 6/ Enfourez 30 minutes à 180°
- 7/ Servez et déguste

## TARTE FINE OIGNON CARAMÉLISÉ ET CHÈVRE

Pour 3 portions

Calories par portion : 580kcal

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : : 30 minutes

### INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- 2 oignons rouges
- 150g de buche de chèvre
- 4 c. à soupe de confiture de figues
- Sel / Poivre
- Origan
- 10g de beurre
- Salade au choix à volonté



### PRÉPARATION

- 1/ Epluchez les oignons et coupez les en lamelles bien fines puis faites les revenir 5 minutes à la poêle avec le beurre
- 2/ Coupez la buche de chèvre en rondelles
- 3/ Déposez la pâte feuilletée sur une plaque de cuisson allant au four et piquez la partout avec une fourchette
- 4/ Déposez la confiture puis ajoutez les oignons caramélisés et le chèvre
- 5/ Salez, poivrez et saupoudrez d'origan
- 6/ Enfourez 20 à 30 minutes à 180°
- 7/ Servez et dégustez avec une salade

## TAGLIATELLES AU BUTTERNUT ET PARMESAN

Pour 1 portion

Calories par portion : **550kcal**

Temps de préparation : **20 minutes**

Temps de cuisson : **30 minutes**

### INGRÉDIENTS

- 80g crues de tagliatelles (ou autre pâtes au choix)
- 1/2 butternut
- 40g de parmesan râpé
- 40g de crème fraîche légère 12%
- 100g de lardons fumés
- Sel / Poivre
- Persil
- Légumes au choix à volonté

### PREPARATION

- 1/ Faites cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet
- 2/ Faites cuire le butternut au four recouvert de papier aluminium pendant 30 à 40 minutes
- 3/ Retirez la chair puis mixez la avec la crème, du sel et poivre (et ajoutez un peu d'eau de cuisson des pâtes au besoin)
- 4/ Faites cuire le lardon à la poêle sans matières grasses
- 5/ Versez les pâtes dans la casserole, ajoutez les lardons puis la crème de butternut et mélangez le tout
- 6/ Servez et saupoudrez de parmesan
- 7/ Dégustez avec légumes au choix



## ROSES DE SABLES

Pour 1 portion

Calories par portion : **300kcal**

Temps de préparation : **10 minutes**

Temps de cuisson : **130 minutes**

### INGRÉDIENTS

- 40gr de chocolat au lait pâtissier
- 12gr de céréales corn flakes
- 3gr de beurre demi-sel
- 1 c. à café de sucre glace

### PREPARATION

- 1/ Coupez le beurre et le chocolat en petits morceaux. Placez-les dans un bol puis faites-le fondre doucement au micro-ondes
- 2/ Incorporez le sucre glace et mélangez jusqu'à obtenir une préparation lisse et brillante
- 3/ Incorporez ensuite les corn flakes et remuez délicatement en veillant à ne pas briser les pétales
- 4/ Sur une assiette, venir mettre du papier sulfurisé. Y mettre des petits tas de la préparation pour former des roses des sables
- 5/ Réservez au réfrigérateur au moins 2h pour que le chocolat durcisse



## CABILLAUD ET RIZ SAUTÉ AUX LÉGUMES

Pour 1 portion

Calories par portion : **440kcal**

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de cuisson : **20 minutes**

### INGRÉDIENTS

- 120g de cabillaud
- 40g de riz cru au choix
- Légumes au choix à volonté
- Sel / Poivre
- 2 c. à café de sauce soja
- 2 c. à café d'huile d'olive

### PRÉPARATION

1/ Faites cuire le cabillaud à la poêle avec 1 cuillère à café d'huile d'olive pendant 10 minutes et assaisonnez

2/ Faites cuire le riz comme indiqué sur le paquet

3/ Faites cuire les légumes (comme vous préférez) puis ensuite faites les revenir à la poêle avec 1 cuillère à café d'huile puis ajoutez le riz, salez, poivrez et ajoutez la sauce soja

4/ Servez avec le cabillaud et dégustez



# DÉTOX DE FIN

Du 01 au 05 Janvier 2025

## Le but :

Détoxifier l'organisme après les fêtes afin de relancer le métabolisme et perdre quelques kilos pour la nouvelle année.

## Nos conseils / Recommandations :

- Pareil que sur la détox de démarrage

***Les détox ne sont pas obligatoires mais tu peux les suivre si tu le souhaites***



## Detox type

### PETIT DÉJEUNER

#### OPTION 1 : 300KCAL

- 40g de pain au choix
- 2 c. à café de confiture
- 120g de fruits au choix
- 120g de yaourt 0% ou fromage blanc 0% au choix avec 1 c. à café de sucrant au choix
- 1 thé ou café avec 1 c. à café de sucrant au choix (miel / sirop d'agave / édulcorant ...)

#### OPTION 2 : 320KCAL

- 30g de pain au choix
- 1 c. à café de beurre de cacahuète
- 1/2 banane
- 120g de yaourt 0% ou fromage blanc 0% au choix avec 1 c. à café de sucrant au choix
- 1 thé ou café avec 1 c. à café de sucrant au choix (miel / sirop d'agave / édulcorant ...)

#### OPTION 3 : 300KCAL

- 50g de pain au choix
- 2 c. à café de fromage saint Moret léger
- 1 tranche de jambon
- 1 oeuf (dur / brouillé / au plat)
- 1 thé ou café avec 1 c. à café de sucrant au choix (miel / sirop d'agave / édulcorant ...)

### DÉJEUNER

- Crudités à volonté + 1 c. à soupe de vinaigrette
- 120g cuit de féculent ou légumineuses au choix avec 1 c. à soupe de fromage râpé ou crème fraîche légère 12% de MG
- Légumes au choix à volonté avec 1 c. à soupe de coulis de tomate + 1 c. à café d'huile d'olive
- 120g de fruit au choix

#### LES FÉCULENTS :

- Riz au choix
- Pâtes au choix
- Semoule fine / Couscous
- Quinoa / Boulgour
- Pomme de terre / Patate douce

#### LES PROTÉINES :

- Fruits de mer / crustacés
- Poisson
- Viande blanche ou rouge
- Tofu / Tempeh / Soja
- Œufs

#### LES LÉGUMINEUSES :

- Pois chiches / fèves / pois cassé / maïs
- Lentilles / haricots / flageolets

## Detox type

### DÎNER

- 120g cuit de protéines ou légumineuses au choix avec 1 c. à soupe de crème fraîche légère 12% de MG + 1 c. à café d'huile d'olive pour la cuisson
- Légumes au choix à volonté avec 1 c. à soupe de coulis de tomate + 1 c. à café d'huile d'olive pour la cuisson
- 120g de yaourt 0% ou fromage blanc 0% au choix avec 1 c. à café de sucrant au choix
- 1 tisane au choix

### COLLATION (en option)

- 1 Fruit ou 10 amandes ou 1 yaourt 0% ou 1 carré de chocolat noir

#### **LES FÉCULENTS :**

- Riz au choix
- Pâtes au choix
- Semoule fine / Couscous
- Quinoa / Boulgour
- Pomme de terre / Patate douce

#### **LES PROTÉINES :**

- Fruits de mer / crustacés
- Poisson
- Viande blanche ou rouge
- Tofu / Tempeh / Soja
- Œufs

#### **LES LÉGUMINEUSES :**

- Pois chiches / fèves / pois cassé / mais
- Lentilles / haricots / flageolets

Le **programme express** touche à sa fin, j'espère qu'il t'a plu et que tu as pu obtenir les résultats souhaités.

N'hésite d'ailleurs pas à nous les partager sur le groupe **Facebook**.

*PS : Pense bien à vérifier tes mails à la fin de ton programme express, un cadeau t'y attendra.*

A très bientôt

*L'équipe MMCorps*

