

7 Jours Programmes et Menus

Inclus:

- 1 programme alimentaire à 1500 kcal et ses menus
- 1 programme alimentaire à 1800kcal et ses menus



SHAW ACADEMY
NUTRICION

Régime à 1500 Calories par jour

- * 1 bol de thé ou de café ou une infusion sans sucre
- * 1 yaourt maigre ou 100 gr de fromage blanc maigre ou un verre de lait écrémé
- * 1 tranche de pain complet avec 10 gr de margarine
- * 1 fruit frais ou un verre de jus de fruit

Collation (facultatif)

- * 100 gr de fromage blanc maigre ou un petit fruit frais
- * 1 tasse de thé ou une infusion sans sucre

Déjeuner

- * 100 à 200 gr de crudités au choix, avec une cuillère à café d'huile d'olive
- * 100 à 150 gr de poisson, viande maigre (alterner avec deux oeufs, deux fois par semaine) pour les protéines
- * 200 gr de légumes verts au choix pour les vitamines et les fibres alimentaires
- * 200 gr de céréales complètes, légumineuses ou pomme de terre
- * 1 noisette de margarine au tournesol (5 gr)
- * 100 gr de fromage blanc maigre non sucré
- * 1 fruit frais

Collation de l'après-midi

- * 1 yaourt à 0% de matière grasse
- * 1 boisson chaude sans sucre

Dîner

- * 1 bol de potage maison
- * 1 petite pomme de terre pour les glucides
- * 100 à 150 gr de poisson ou de viande cuite sans matière grasse
- * 200 gr de légumes verts avec 10 gr de matière grasse
- * 1 tranche de pain complet
- * 1 petit fruit

Dans la soirée (facultatif)

- * 1 infusion

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner	1 café ou un thé sans sucre 1 tranche de pain complet 5 gr de margarine 1 banane 1 yaourt nature 0%	1 café ou un thé sans sucre 1 tranche de pain complet 5 gr de margarine 1 pomme 1 fromage blanc nature 0%	1 café ou un thé sans sucre 1 tranche de pain complet 5 gr de margarine 1 poire 1 yaourt nature 0%	1 café ou un thé sans sucre 1 tranche de pain complet 5 gr de margarine 1 orange pressée 1 yaourt nature 0%	1 café ou un thé sans sucre 1 tranche de pain complet 5 gr de margarine 1 banane 150 ml de lait écrémé	1 café ou un thé sans sucre 1 tranche de pain complet 5 gr de margarine 1 orange pressée 1 yaourt nature 0%	1 café ou un thé sans sucre 1 tranche de pain complet 5 gr de margarine 150 gr de fruits rouges 1 fromage blanc nature 0%
Déjeuner	Carottes râpées Filet de colin Fondue de Fenouil Riz 1 fromage blanc 0% 1 fruit frais	Poivrons grillés avec 1 CàC d'huile d'olive Poêlée de Courgettes 1 escalope de poulet Blé 1 fromage blanc 0% 1 fruit frais	Salade verte Endives au jambon 1 tranche de pain complet 1 fromage blanc 0% 1 fruit frais	Salade D'endives Pain de poisson Poêlée de légumes et pomme de terre aux champignons 1 fromage blanc 0% 1 fruit frais	Salade de pousses d'épinard Steak Haché 5% MG Haricots verts à l'ail 1 tranche de pain complet 1 fromage blanc 0% 1 fruit frais	Salade de cresson Pavé de Saumon Brocolis et Quinoa 1 fromage blanc 0% 1 fruit frais	Salade de tomates Pizza maison 1 fromage blanc 0% 1 fruit frais
Dîner	Soupe de légumes variés avec 1 pomme de terre Cocotte méditerranéenne 1 tranche de pain complet Compote maison	Fondue Chinoise Purée de Céleri 1 tranche de pain complet Compote maison	CSoupe de Potiron Brochettes de Thon Marinés au fenouil 1 tranche de pain complet Compote maison	Potage à l'oseille Cuisses de Poulet aux girolles 1 tranche de pain complet Compote maison	Veloutée de Courgettes Filet de Merlan Tian provençal 1 pomme de terre 1 tranche de pain complet Compote maison	Soupe de champignons Poulet Basquaise Riz basmati 1 tranche de pain complet Compote maison	Veloutée de carottes Papillote de Poisson Choucroute 1 pomme de terre 1 tranche de pain complet Compote maison

Note : Limitez le café à 2/3 tasses par jour

Buvez 6 à 8 verres d'eau par jour

Faites 30 minutes d'activité sportive quotidienne

Faites des collations de 150 à 250 kcal maximum.

Régime à 1800 Calories par jour

- * 1 bol de thé ou de café ou une infusion sans sucre
- * 1 yaourt maigre ou 100 gr de fromage blanc maigre ou un verre de lait écrémé
- * 2 tranches de pain complet ou à défaut du pain blanc, avec 10 gr de margarine
- * 1 fruit frais ou un verre de jus de fruit

Collation (facultatif)

- * 100 gr de fromage blanc maigre ou un petit fruit frais
- * 1 tasse de thé ou une infusion sans sucre

Déjeuner

- * 100 à 200 gr de crudités au choix, avec une cuillerée à café d'huile d'olive
- * 100 à 150 gr de poisson, viande maigre (alterner avec deux oeufs, deux fois par semaine)
- * 200 gr de légumes verts au choix
- * 200 gr de céréales complètes, légumineuses ou pomme de terre
- * 5gr de margarine
- * 100 gr de fromage blanc maigre non sucré
- * 1 fruit frais

Collation de l'après-midi

- * 1 yaourt à 0% de matière grasse
- * 1 boisson chaude ou froide sans sucre

Dîner

- * 1 bol de potage maison
- * 1 petite pomme de terre pour les glucides
- * 100 à 150 gr de poisson ou de viande cuite sans matière grasse
- * 200 gr de légumes verts avec 10 gr d'huile
- * 1 portion de fromage à moins de 45% de MG.
- * 1 tranche de pain complet
- * 1 fruit frais

Dans la soirée (facultatif)

- * 1 infusion

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner	1 café ou un thé sans sucre 1 tranche de pain complet 5 gr de margarine 1 banane 1 yaourt nature 0%	1 café ou un thé sans sucre 1 tranche de pain complet 5 gr de margarine 1 pomme 1 fromage blanc nature 0%	1 café ou un thé sans sucre 1 tranche de pain complet 5 gr de margarine 1 poire 1 yaourt nature 0%	1 café ou un thé sans sucre 1 tranche de pain complet 5 gr de margarine 1 orange pressée 1 yaourt nature 0%	1 café ou un thé sans sucre 1 tranche de pain complet 5 gr de margarine 1 banane 150 ml de lait écrémé	1 café ou un thé sans sucre 1 tranche de pain complet 5 gr de margarine 1 orange pressée 1 yaourt nature 0%	1 café ou un thé sans sucre 1 tranche de pain complet 5 gr de margarine 150 gr de fruits rouges 1 fromage blanc nature 0%
Déjeuner	Carottes râpées Cuisses de poulet aux giroles Pomme de terre vapeur 1 fromage blanc 0% 1 fruit frais	Poivrons grillés avec 1 CàC d'huile d'olive Pain de poisson Blé 1 fromage blanc 0% 1 fruit frais	Salade verte Quiche Lorraine sans pâte 1 fromage blanc 0% 1 fruit frais	Salade D'endives 1 fromage blanc 0% 1 fruit frais	Salade de pousses d'épinard Quiche aux poireaux Béchamel 1 tranche de pain complet 1 fromage blanc 0% 1 fruit frais	Salade de cresson Pavé de Saumon Brocolis et Quinoa 1 fromage blanc 0% 1 fruit frais	Salade de tomates Pizza maison 1 fromage blanc 0% 1 fruit frais
Dîner	Soupe de légumes variés avec 1 pomme de terre Cocotte méditerranéenne 1 tranche de pain complet 40g de camembert Compote maison	Fondue Chinoise Purée de Céleri 1 tranche de pain complet 40g d'emmental Compote maison	Soupe de Potiron Brochettes de Thon Marinés au fenouil 1 tranche de pain complet 40g d'Edam Compote maison	Potage à l'oseille Moussaka légère 1 tranche de pain complet 30g de Roquefort Compote maison	Veloutée de Courgettes Filet de Merlan Tian provençal 1 pomme de terre 1 tranche de pain complet 40g de fromage de chèvre Compote maison	Soupe de champignons Poulet Basquaise Riz basmati 1 tranche de pain complet 40 g Compote maison	Veloutée de carottes Gratin de poisson avec 1 pomme de terre et 40 g de gruyère rapé 1 tranche de pain complet Compote maison

Note : Limitez le café à 2/3 tasses par jour

Buvez 6 à 8 verres d'eau par jour

Faites 30 minutes d'activité sportive quotidienne

Faites des collations de 150 à 250 kcal maximum.