



MENU THONON POUR 2 SEMAINES

	Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
LUNDI	Café ou thé sans sucre à volonté	Épinards sans sel à volonté 2 œufs durs	150g de viande de bœuf à griller OU 1 SEUL steak haché pur bœuf Salade verte et céleri à volonté
MARDI	Café ou thé sans sucre 30ml de lait écrémé	150g de viande de bœuf à griller OU 1 SEUL steak haché pur bœuf Salade verte à volonté 2 tomates et 2 fruits	4 tranches de jambon cuit découenné ou 4 tranches de blanc de dinde ou de blanc de poulet (rayon charcuterie)
MERCREDI	Café ou thé sans sucre 1 petit pain aux céréales (complet, son, sésame...)	2 œufs durs Salade verte à volonté 2 tomates	4 tranches de jambon cuit découenné ou 4 tranches de blanc de dinde ou de blanc de poulet (rayon charcuterie) Salade verte à volonté
JEUDI	Café ou thé sans sucre 1 petit pain aux céréales (complet, son, sésame...)	1 œuf dur 150/180g de carottes crues ou cuites 30g de gruyère	2 fruits 1 yaourt nature
 VENDREDI	Café ou thé sans sucre 150/180g de carottes crues	150/180g de poisson braisé ou four ou à la poêle 2 tomates moyennes	150g de viande de bœuf à griller OU 1 SEUL steak haché pur bœuf Salade verte à volonté
SAMEDI	Café ou thé sans sucre 1 petit pain aux céréales (complet, son, sésame...)	150/180g de poulet braisé au four ou à la poêle	2 œufs durs 150g de carottes crues ou cuites
DIMANCHE	Café ou thé sans sucre ou 1 tisane au citron	150g de viande de bœuf à griller OU 1 SEUL steak haché pur bœuf 2 fruits	Repas gala
			150/200g de légumes 150g de protéines 1 produit laitier 1 à 2 fruits sans sel, sucre, gras et leurs dérivés

Liste des courses



Café ou thé

Tisane au citron

Œufs

Épinards surgelés ou jeunes pousses d'épinards ou Zom ou Folon

Steaks hachés purs bœuf ou 150/180g de morceaux de viande de bœuf à griller

Salade verte (laitue, mâche, batavia, feuilles de chêne,)

Céleri en branche

Tomates

Fruits (sauf banane, kiwi et raisin interdits dans cette phase)

Jambon cuit découenné (ou blanc de poulet ou de dinde du rayon charcuterie

Petits pains au céréales (ou pain complet, au son, au sésame...)

Carottes

Poisson maigre de votre choix (cabillaud, merlu, capitaine, daurade, sole, raie, bar, brochet, carpe, colin, merlan, turbot, perche,.....)

150/180g de morceau de poulet à griller sans la peau

Yaourt nature

