

Portions	Aliments
<i>Petit déjeuner</i>	
Thé noir, yaourt chèvre + gingembre en poudre, 4 biscottes complètes légèrement beurrée + confiture et miel, 1 kiwi + jus d'un citron	Raisin, mélange de yaourt de chèvre, flocons d'avoine, carreau de chocolat à 90%, 10 gr d'oléagineux, 10 gr de graines de chia, 3 cl de jus de citron, 1 cuillère à café de sucre de fleur de coco
<i>Déjeuner</i>	
	Entrée de crudités
	Plat de résistance avec une viande (100-120g), un poisson (120g) ou 2 oeufs, une portion de légumes cuits, une portion de féculents (1/3 d'assiette, 120-150g cuits)
	1 laitage (+ cannelle si yaourt)
<i>Collation</i>	
	1 boisson chaude ou froide (tisane ou verre d'eau)
	1 fruit
	1 poignée d'oléagineux ou la moitié si déjà pris le matin
	1 carré de chocolat noir
<i>Dîner</i>	
	Soupe ou crudités
	Plat de résistance avec 2 oeufs + une portion de féculents (100g cuits) ou 1/4 de quiche ou de cake salé
	1 laitage si pas le matin ou le midi
	1 fruit