

# Mardi



## Petit déjeuner

- 40g de pain complet
- 2cc de confiture
- Jus de fruits frais pressé (orange/pamplemousse)
- Tasse de Thé BW Slim (ou autres)

## Collation

- 1 pomme

## Dîner

- Salade verte (1 poignée) + 2 carottes
  - o Assaisonnement\* : 1cs d'huile de colza + 1cs de vinaigre + poivre et sel / herbes aromatiques
- 60g (sec) d'ebly (cuire dans de l'eau salée)
- 100g de courgettes vapeur
  - o Assaisonnement : persil, curry, ail et piment selon les goûts

## Collation

- Yaourt nature 0% mg et sans sucre
- Ananas frais (2 tranches)
- Tasse de thé vert

## Souper

- Salade verte (1 poignée) + ½ concombre+ assaisonnement\*
- 100g de poisson maigre (poisson blanc) – grillé dans 1cs d'huile d'olive + citron pressé
- 100g d'haricots frais
- 30g de pain complet