

Dimanche



Petit déjeuner

- Yaourt nature 0% mg et sans sucre + 30g de flocons d'avoine
- Jus de fruits frais pressé (orange/pamplemousse)
- Tasse de Thé BW Slim (ou autres)

Collation

- Ananas frais (2 tranches)

Dîner

- Salade verte (1 poignée) + 2 carottes
 - o Assaisonnement* : 1cs d'huile de colza + 1cs de vinaigre + poivre et sel / herbes aromatiques
- 50g (sec) de riz complet (cuire dans de l'eau salée)
- 100g d'épinards
- 1cs de parmesan râpé

Collation

- Yaourt nature 0% mg et sans sucre
- Tasse de thé vert

Souper

- Salade verte (1 poignée) + ½ concombre+ assaisonnement*
- 100g de filet de poulet grillé dans 1cs d'huile d'olive + citron pressé
- 100g de chou-fleur
- 30g de pain complet