



MENU /SEMAINE 1

À chaque jour, vous devez boire 2,7 litres d'eau, incluant, thé, café, eau et votre boisson frappée. Par contre, pas de jus sucré, ni liqueur, ni alcool la semaine. Vous avez le droit à un ou deux verres de vin ou de bière de 250 ml le vendredi soir, le samedi soir ou le dimanche soir, mais ce n'est pas une obligation. Deux verres de lait par semaine (1% ou écrémé, incluant : lait, d'amande, lait de coco et lait de soya)

Vous aurez le droit à un dessert le weekend, soit le vendredi, le samedi ou dimanche soir, mais il ne doit pas être en même temps que le verre de vin ou de bière et doit être dans la liste des desserts suggérés.

	DÉJEUNER	COLLATION	DÎNER	COLLATION	SOUPER
JOUR 1	Pamplemousse Grillé et œuf 60 secondes, épinards et cheddar + rôtie de pain multi-grains <i>½ Pamplemousse, un œuf et 1 rôtie</i>	Yogourt au Pina Colada <i>1 tasse du mélange de yogourt et lait d'amande ¼ tasse de fruits</i>	Salade Grecque au poulet Grillé <i>2 tasses de légumes ½ tasse de poulet 1/4 tasse de fromage</i>	Hummus et crudités <i>2 cuil. à table d'hummus 1 tasse de crudités</i>	Burger de dinde hachée au melon d'eau et fromage de chèvre <i>1 pain plat 1 boulette de burger 1 tranche de melon Salade, Tomate 1 cuil. à table de fromage</i>
JOUR 2	Gruau toute la nuit, aux framboises <i>1 1/4 tasse de gruau ½ tasse de framboises</i>	Boisson détox <i>1 1/2 tasse</i>	Tomate au Thon <i>1 tomate ou 2 tomates italiennes 1 canne de thon dans l'eau</i>	Guacamole et crudités <i>2 cuil. à table de guacamole 1 tasse de crudités</i>	Spaghetti de zucchini et sauce spaghetti <i>2 tasses de Zucchini 1 tasse de sauce 1 cuil. à table de parmesan</i>
JOUR 3	Rôtie de grains entier et confiture de fraises et chia et œuf cuit dur <i>1 tranche de pain 1 cuil à table de confiture 1 œuf</i>	Yogourt au Pina Colada <i>¾ tasse de yogourt ½ tasse de fruits</i>	Burger au poulet épicé, poivrons rôtis et crudités <i>1 pain plat ½ tasse de poulet 1 tasse de légumes 2 cuil. à table de trempette mexicaine</i>	1 fruit au choix et amandes <i>1 fruit, si banane = ½ 7 amandes</i>	Salade de porc balsamique <i>2 tasses de salade ¾ tasse de porc 2 cuil à table de vinaigrette</i>
JOUR 4	Gruau toute la nuit, aux framboises <i>1 1/4 tasse de gruau ¼ tasse de framboises</i>	Trempette mexicaine et crudités <i>2 cuil. à table de trempette mexicaine 1 tasse de crudités</i>	Dîner reste de repas <i>Soit : Salade grecque, Tomate au thon et œuf cuit dur, porc et légumes</i> <i>1 tasse de protéines 1 tasse de légumes</i>	Hummus et crudités <i>2 cuil. à table d'hummus 1 tasse de crudités</i>	Salade de poulet, pommes vertes et cari <i>1 tasse de poulet 1 pomme verte Feuilles de salade</i>
JOUR 5	Pamplemousse Grillé et œuf 60 secondes, épinards et cheddar + rôtie de pain multigrains <i>½ Pamplemousse, un œuf et 1 rôtie</i>	Cottage aux pommes vertes, cannelle et sirop d'érable <i>¾ tasse de fromage cottage 1% MG ¼ tasse de pomme</i>	Salade de poulet, pommes vertes et cari <i>1 tasse de poulet 1 pomme verte Feuilles de salade</i>	Guacamole et crudités <i>2 cuil. à table de guacamole 1 tasse de crudités</i>	Spaghetti de zucchini et sauce spaghetti <i>2 tasses de Zucchini 1 tasse de sauce 1 cuil. à table de parmesan</i>
JOUR 6	Œuf Bénédicte sauce au yogourt <i>2 œufs 2 cuil à table de sauce 1 pain plat multigrains Légumes grillés au choix</i>	1 fruit au choix et amandes <i>1 fruit, si banane = ½ 7 amandes ½ tasse de fromage cottage</i>	Boisson frappée verte <i>1 1/2 tasse</i>	Hummus et crudités <i>2 cuil. à table d'hummus 1 tasse de crudités</i>	Saumon Tériyaki et haricots verts <i>1 tasse de saumon 1 tasse de haricots verts 2 cuil à table de sauce</i>
JOUR 7	Pancakes aux bleuets et à l'avoine <i>2 pancakes ½ tasse de bleuets 1 cuil à table de sirop d'érable</i>	Guacamole et crudités <i>2 cuil. à table de guacamole 1 tasse de crudités</i>	Boisson protéinée au chocolat, banane et beurre d'arachides <i>1 1/2 tasse</i>	Cottage aux pommes vertes, cannelle et sirop d'érable <i>¾ tasse de fromage cottage 1% MG ¼ tasse de pomme</i>	Crevettes Thai au lait de coco <i>1 tasse de crevettes et légumes 1 tasse de brocoli</i>