



# MENU / SEMAINE 3

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
<b>JOUR 1</b>	<b>Pamplemousse Grillé et œuf 60 secondes, épinards et cheddar + rôtie de pain multigrains</b> ½ Pamplemousse 1 œuf, 1 rôtie 2 tranches de fromage cheddar	<b>Cottage banane et dattes</b> ¾ tasse de fromage cottage 1% MG ¼ tasse de banane et dattes hachées	<b>Chili</b> 1 tasse de chili ¼ tasse de fromage	<b>Guacamole et crudités</b> 2 cuil. à table de guacamole 1 tasse de crudités	<b>Fajitas au poulet, sauce au yogourt grec</b> 1 fajitas 1 tasse de poulet 1 tasse de légumes grillés 2 cuil. à table de sauce au yogourt
<b>JOUR 2</b>	<b>Gruau toute la nuit, aux fraises</b> 1 1/4 tasse de gruaud ¼ tasse de fraises	<b>Hummus et crudités</b> 2 cuil. à table d'hummus 1 tasse de crudités	<b>Fajitas au poulet, sauce au yogourt grec</b> 1 fajitas 1 tasse de poulet 1 tasse de légumes grillés 2 cuil. à table de sauce au yogourt	<b>1 fruit et 7 noix au choix</b> 1 fruit, si banane = ½ 7 noix	<b>Cari d'aubergine au poulet</b> 1 tasse de poulet 1 tasse de cari d'aubergine 1 tasse de couscous
<b>JOUR 3</b>	<b>Rôtie de grains entiers, confiture de fraises et chia, 2 tranches de fromage cheddar</b> 1 rôtie 1 cuil. à soupe de confiture 2 tranches de fromage ½ fruit	<b>Yogourt au Pina Colada</b> 1 tasse du mélange de yogourt et lait d'amande ¼ tasse de fruits	<b>Tomate au Thon</b> 1 tomate ou 2 tomates italiennes 1 canne de thon	<b>Trempeuse mexicaine et crudités</b> 2 cuil. à table de trempeuse mexicaine 1 tasse de crudités	<b>2 Tacos de dinde ou tofu haché à la laitue romaine</b> 2 grandes feuilles de laitue romaine 1 tasse de dinde tacos ¼ tasse de fromage râpé Tomates en dés 2 cuil. à table de crème sure ½ fruit
<b>JOUR 4</b>	<b>Gruau toute la nuit, aux framboises</b> 1 1/4 tasse de gruaud ¼ tasse de framboises	<b>Boisson frappée à la vanille et mascarpone</b> 1 1/2 tasse	<b>Dîner reste de repas Soit : Fajitas, doigts de poulet ou cari d'aubergine</b> 1 tasse de protéines 1 tasse de légumes	<b>Hummus et crudités</b> 2 cuil. à table d'hummus 1 tasse de crudités	<b>Soupe crevettes et lait de coco</b> 2 tasses de soupe 1 tasse de légumes au choix 1 fruit
<b>JOUR 5</b>	<b>Pamplemousse Grillé et œuf 60 secondes, épinards et cheddar + rôtie de pain multigrains</b> ½ Pamplemousse 1 œuf, 2 rôties 2 tranches de fromage cheddar	<b>Yogourt au Pina Colada</b> 1 tasse du mélange de yogourt et lait d'amande ½ tasse de fruits	<b>Soupe crevettes et lait de coco</b> 1 ½ tasse de soupe ½ tasse de légumes	<b>Guacamole et crudités</b> 2 cuil. à table de guacamole 1 tasse de crudités	<b>Spaghetti de zucchini et sauce spaghetti</b> 2 tasses de Zucchini 1 tasse de sauce 1 cuil. à table de parmesan 1 fruit
<b>JOUR 6</b>	<b>Pancakes aux bleuets et à l'avoine</b> 2 pancakes ½ tasse de bleuets 1 cuil à soupe de sirop d'érable	<b>1 fruit et 7 amandes</b>	<b>Boisson verte detox</b> 1 ½ tasse	<b>Trempeuse mexicaine et crudités</b> 2 cuil. à table de trempeuse mexicaine 1 tasse de crudités	<b>Fish et Chips Santé</b> 1 tasse de poisson 1 tasse de légumes rôtis
<b>JOUR 7</b>	<b>Œuf Bénédicte sauce au yogourt</b> 1 œuf 2 cuil à table de sauce 1 pain plat multigrains Légumes grillés au choix ½ fruit	<b>Hummus et crudités</b> 2 cuil. à table d'hummus 1 tasse de crudités	<b>Boisson frappée bleue</b> 1 1/2 tasse	<b>Guacamole et crudités</b> 2 cuil. à table de guacamole 1 tasse de crudités	<b>Poulet sésame laqué au miel</b> 1 ½ tasse de poulet 1 tasse de concombre asiatique