



MENU /SEMAINE 4

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	Muffin aux zucchini et fruits au choix 1 muffin 1 fruit au choix 2 tranches de fromage	Boisson frappée verte 1 ½ tasse 7 amandes	Poulet sésame laqué au miel 1 tasse de poulet 1 tasse de concombre asiatique	Hummus et crudités 2 cuil. à table d’hummus 1 tasse de crudités	Chili 1 tasse de chili ¼ tasse de fromage 2 cuil. à table de crème sure
JOUR 2	Gruau tarte aux pommes toute la nuit 1 1/4 tasse de gruaud ½ tasse de pommes	Yogourt Grec et petits fruits 1 tasse de yogourt grec 0% MG ½ tasse de petits fruits	Soupe aux tomates 1 ¼ de soupe 1/2 tasse de légumes au choix	Œufs cuits durs et fruits 2 œufs cuits durs 1 fruit au choix	Tortillas pizza sauce coach Vro au poulet ou aux crevettes 1 tortilla moyen 2 cuil. à table de sauce 1 tasse de poulet ou crevettes 1 tasse de légumes au choix 1/3 tasse de fromage cheddar
JOUR 3	Pamplermousse Grillé et œuf 60 secondes, épinards et cheddar + rôtie de pain multigrains ½ Pamplermousse 2 œufs, 1 rôtie 2 tranches de fromage cheddar	Cottage aux pommes vertes, cannelle et sirop d’érable ¾ tasse de fromage cottage 1% MG ½ tasse de pomme	Tortillas pizza sauce coach Vro au poulet ou aux crevettes 1 tortilla moyen 2 cuil. à table de sauce 1 tasse de poulet ou crevettes 1 tasse de légumes au choix 1/3 tasse de fromage cheddar	Guacamole et crudités 2 cuil. à table de guacamole 1 tasse de crudités	Soupe d’hiver Santé 1 ½ tasse de soupe ½ tasse légumes au choix 1 fruit au choix
JOUR 4	Muffin aux zucchini et fruits au choix 1 muffin 1 fruit au choix 1 tranche de fromage	Yogourt Grec et petits fruits ¾ tasse de yogourt grec 0% MG ¼ tasse de petits fruits	Dîner reste de repas Soit : Chili ou soupe d’hiver 3/4 tasse de protéines 1 tasse de légumes	1 fruit et 7 amandes	Salade César au poulet grillé 1 tasse de poulet 2 tasses de salade 2 cuil. à table de vinaigrette 1 cuil. à thé de fromage parmesan 1 cuil. à table de bacon de dinde
JOUR 5	Gruau tarte aux pommes toute la nuit 1 1/4 tasse de gruaud ½ tasse de pommes	Boisson frappée verte 1 ½ tasse 7 amandes	Salade César au poulet grillé 1 ½ tasse de poulet 2 tasses de salade 2 cuil. à table de vinaigrette 1 cuil. à thé de fromage parmesan 2 cuil. à table de bacon de dinde	Guacamole et crudités 2 cuil. à table de guacamole 1 tasse de crudités 1 fruit	Saumon, glaze au sirop d’érable, asperges au citron et salsa de pamplermousse 1 tasse de saumon ½ tasse de salsa 1 tasse d’asperges
JOUR 6	Œufs Bruschetta 2 œufs 1 tasse de tomates et feta 2 tranches de pain multigrains	1 fruit et 7 noix au choix 1 fruit, si banane = ½ 7 noix	Soupe aux tomates 1 ¼ de soupe ½ tasse de légumes au choix	Hummus et crudités 2 cuil. à table d’hummus 1 tasse de crudités	Salade de poulet et vinaigrette crémeuse 1 ½ tasse de poulet 2 tasses de salade 2 cuil. à table de vinaigrette
JOUR 7	Pain doré aux bananes et cannelle 1 tranche de pain doré ¼ tasse de banane Cannelle	Cottage aux pommes vertes, cannelle et sirop d’érable ¾ tasse de fromage cottage 1% MG ¼ tasse de pomme	Soupe d’hiver Santé 1 1/4 tasse de soupe 1 muffin Zucchini	Œufs cuits durs et fruits 2 œufs cuits durs 1 tasse de légumes au choix	Riz frit aux fèves d’edamames 1 tasse de riz frit 1 tasse de légumes au choix