



MENU / SEMAINE 2

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	Bol de gruau cuit avec confiture de fraises et chia. ½ tasse de gruau 2 cuil. à table de confiture de fruit 1 cuil. à table de sirop d'érable	Cottage aux pommes vertes, cannelle et sirop d'érable ¾ tasse de fromage cottage 1% MG ¼ tasse de pomme	Saumon Tériyaki et haricots verts ¾ tasse de saumon 1 tasse de haricots verts 1 cuil. à table de sauce	Trempe aux graines de citrouilles et crudités 2 cuil. à table de trempe 1 tasse de crudités	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 2	Œuf poché, kale et avocat sur rôtie de grains entiers 1 œuf 1 rôtie 1 avocat ½ feuille de Kale	Yogourt Grec et petits fruits ¾ tasse de yogourt grec 0% MG ¼ tasse de petits fruits	Crevettes Thai au lait de coco 1 tasse de crevettes et légumes 1 tasse de brocoli	Hummus et crudités 2 cuil. à table d'hummus 1 tasse de crudités	Brochette de porc satay et légumes verts 1 tasse de porc 2 cuil. à table de sauce 2 tasses de légumes verts au choix
JOUR 3	Gruau toute la nuit, aux bleuets 1 1/4 tasse de gruau ¼ tasse de bleuets	Trempe aux graines de citrouille et crudités 2 cuil. à table de trempe 1 tasse de crudités	Salade tomates et bocconcini 2 tomates 1/3 tasse de fromage buffalo mozzarella Basilic 1 cuil. à table du mélange d'huile d'olive et vinaigre balsamique	Œufs cuits durs et fruits 2 œufs cuits durs 1 fruit au choix	Doigts de poulet sauce au yogourt 1 tasse de poulet 1 tasse de salade kale 2 cuil. à table de sauce au yogourt
JOUR 4	Pamplemousse Grillé et œuf 60 secondes, épinards et cheddar + rôtie de pain multigrains ½ Pamplemousse, 1 œuf 1 rôtie 2 tranches de fromage cheddar	Cottage banane et dattes ¾ tasse de fromage cottage 1% MG ¼ de banane 2 dattes hachées	Dîner reste de repas Soit : Salade César, brochette de porc et légumes verts ou doigts de poulet ¾ tasse de protéines 1 tasse de légumes	Guacamole et crudités 2 cuil. à table de guacamole 1 tasse de crudités	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 aux choix 1/3 tasse de fromage cheddar
JOUR 5	Gruau toute la nuit, aux bleuets 1 1/4 tasse de gruau ¼ tasse de bleuets	Boisson frappée verte 1 ½ tasse	Pizza tortillas 1 tortilla moyen 2 cuil. à table de sauce ¾ de poulet ou crevettes 1 tasse de légumes aux choix 1/3 tasse de fromage cheddar	Hummus et crudités 2 cuil. à table d'hummus 1 tasse de crudités	Tartare de saumon aux fraises et à la menthe 1 tasse de tartare Quelques chips de tortillas
JOUR 6	Pancake œuf, banane et fraises 2 pancakes ¼ tasse de fraises 1 cuil. à table de sirop d'érable	Trempe aux graines de citrouille et crudités 2 cuil. à table de trempe 1 tasse de crudités	Boisson frappée à la vanille et mascarpone 1 1/2 tasse	1 fruit et 7 noix au choix 2 fruits, si banane = 1 7 noix	Poulet indien sur lit de haricots verts 1 ½ tasse de poulet 1 tasse de haricots verts
JOUR 7	Pain doré aux bananes et cannelle 1 tranche de pain doré ¼ tasse de banane Cannelle	10 amandes	Boisson frappée verte 1 ½ tasse	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