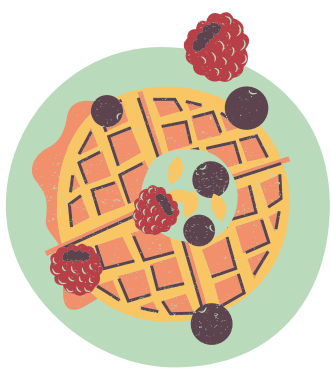


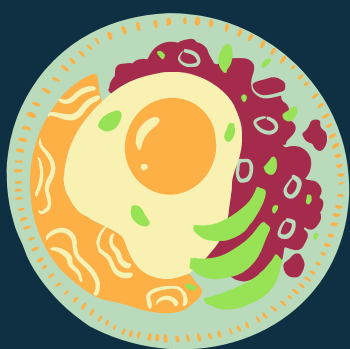
# COMPOSITION DES REPAS ET IDÉES DE MENUS

## PETIT DÉJEUNER



- Glucide  
Complexe et Simple
- Protéine  
Oeuf, Noix, Yaourt
- Fibres  
Fruits/légumes
- Boissons  
Thé/Tisane/Café

## DÉJEUNER



- Glucide( Complexe)  
Céréales, tubercules,...
- Protéine
- Légumes
- Dessert

## DINER



- Glucide
- Protéine
- Légume
- Dessert  
Fruits, Yaourt,  
Compote, Chocolat

## COLLATION

Milieux de matinée ou fin d'après-midi si Sport ou Faim

- Glucide + Fibres ( Mueslie + Banane)
- Protéine + Glucide + Fibres
- Protéine + Fibres

( Oeuf + Pomme/Légumes + Humous )



Mon Coach Lyonnais  
Justine Chagnaud  
Diététicienne/Nutritionniste

# LUNDI

## PETIT DÉJEUNER



- Mueslie
- Lait végétale
- Banane
- Amandes

## DÉJEUNER



- Patate Doucce
- Courgette
- Blanc de poulet
- 2 clémentines

## DINER



- Quiche  
Thon/Tomate
- Salade verte
- Yaourt
- 2 carrés de  
chocolat noir

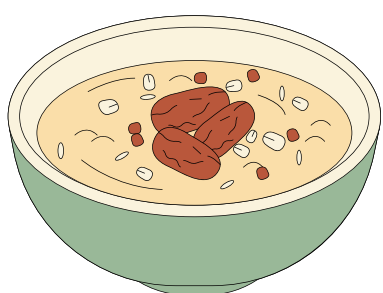
## COLLATION

- Thé
- Muesli aux fruits secs
- Pomme
- Yaourt



# MARDI

## PETIT DÉJEUNER



- Porridge ( Flocons d'avoine + Lait végétaux -> 1 mins au micro-ondes)
- Banane
- Amandes
- Sirop d'agave

## DÉJEUNER



- Riz basmati
- Poireaux
- Blanc de dinde
- Yaourt
- 2 kiwi

## DINER



- Concombre
- Filet de cabillaud
- Pate complète
- Sauce Yaourt et curry
- 2 abricots

## COLLATION

- Citronnade
- Pain complet
- 1/2 avocat
- 1 clémentine



# MERCREDI

## PETIT DÉJEUNER



- BowlCake Poire/Choco
- 1 oeuf
- 40 gr de farine
- 1 poire en morceaux
- 2 carrés de chocolat coupé
- On mélange le tout dans un bol, que l'on passe 2 mins au micro-onde.

## DÉJEUNER



- Quinoa
- Courgettes
- Maquereaux
- 5/6 fraises
- 2 carrés de chocolat noir

## DINER



- Salade de tomate
- Lentille corail
- Riz semi-corail
- Yaourt
- 1 pêche

## COLLATION

- Thé
- Yaourt
- Banane
- Amande



# JEUDI

## PETIT DÉJEUNER



- 2 tranches de pain complet
- 1/2 avocat
- 1 oeuf
- 1 pomme

## DÉJEUNER



- Pates complètes
- Aubergine + coulis de tomates
- Viande hachée
- 5/6 fraises
- 2 carrées de chocolat noir

## DINER



- Millet
- Soupe de légumes
- 2 oeufs
- 1 poire

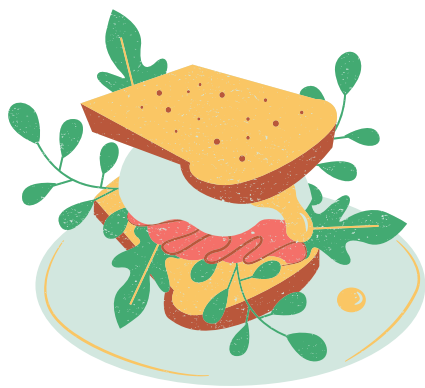
## COLLATION

- Tisane
- Yaourt de chèvre
- Miel
- Noisette et graines de lin



# VENDREDI

## PETIT DÉJEUNER



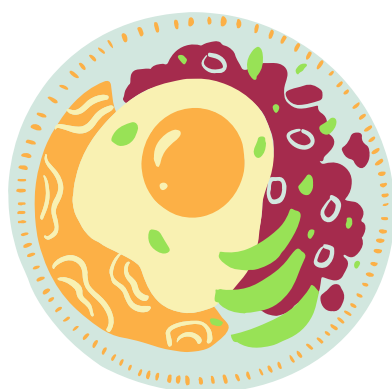
- 2 tranches de pain complet
- Miel
- Yaourt nature
- Pomme

## DÉJEUNER



- 2 wraps maison
- Galette de blé
- Concombre
- Mais
- Blanc de poulet
- Fromage râpée
- Sauce Yaourt
  - Compote

## DINER



- Boulghour
- Carotte vapeur
- 2 oeufs
- Framboises
- Chocolat noir

## COLLATION

- Thé noir
- Muesli
- Lait végétal
- Orange



# SAMEDI

## PETIT DÉJEUNER



- Porridge
- Banane
- 1 carré de chocolat
- Noisettes

## DÉJEUNER



- Riz sauvage
- 2 oeufs
- Courgettes
- 2 clémentine
- Flan

## DINER



- Filet de cabillaud
- Ratatouille
- Pate de lentille
- Yaourt végétal
- Myrtilles

## COLLATION

- Tisane
- 1 tranche de pain au céréales
- Oeufs
- Miel



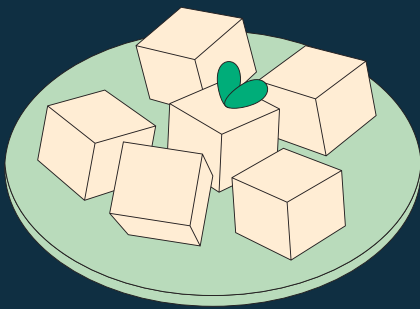
# DIMANCHE

## PETIT DÉJEUNER



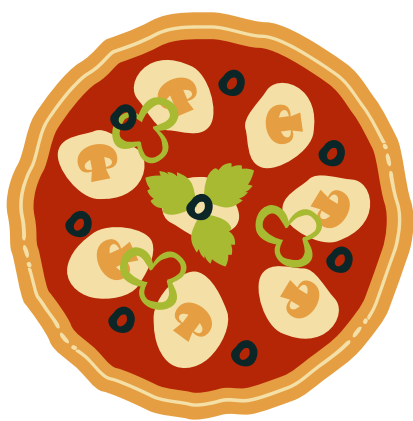
- Pancakes
- Miel
- Fraises
- Amandes

## DÉJEUNER



- Riz basmatie
- Tofu
- Haricot vert
- Yaourt
- Poire

## DINER



- Pizza maison
- Pate a pizza
- Coulis de tomate
- Tomate fraiche
- Mozzarella
- Champignon
- Jambon
- Sorbet citron

## COLLATION

- Matcha
- Muesli
- Fruits rouge
- Yaourt nature

