



MENU HEBDOMADAIRE - SEMAINE 2

1 400 CALORIES

1 600 CALORIES

1 800 CALORIES

DIM
LUN
MAR
MER
JEU
VEN
SAM

Déjeuner	<u>Frittata déjeuner</u>	
Collation		½ t de craquelins à grains entiers avec 50 g de fromage allégé
Dîner	<u>Grilled cheese aux bleuets et aux noix</u>	
Collation	<u>Pêche à la vanille et aux épices</u>	
Souper	<u>Côtelette de veau en croûte de pacanes</u>	
Collation		1 <u>biscuit aux canneberges</u> + 5 amandes
Déjeuner	<u>Frittata déjeuner</u>	
Collation		1 tranche de pain blé entier sans gras, sans sucre ajouté + 1 c. à soupe de beurre d'arachide
Dîner	<u>Salade de chèvre chaud</u>	
Collation	<u>1 biscuit aux canneberges et citron (répété)</u> + 5 amandes	
Souper	<u>Pizza aubergine</u>	
Collation		<u>Pêche à la vanille et aux épices (répété)</u>
Déjeuner	<u>Toast déjeuner</u>	
Collation		½ t de yogourt grec à la vanille + 1 t de bleuets
Dîner	<u>Salade de chèvre chaud (répété)</u>	
Collation	<u>1 biscuit aux canneberges et citron (répété)</u> + 5 amandes	
Souper	<u>Pâtes à la ratatouille</u>	
Collation		<u>Pêche à la vanille et aux épices (répété)</u>
Déjeuner	<u>Toast déjeuner</u>	
Collation		1 tranche de pain blé entier sans gras, sans sucre ajouté + 1 c. à soupe de beurre d'arachide
Dîner	<u>Pâtes à la ratatouille (répété)</u>	
Collation	<u>1 biscuit aux canneberges et citron (répété)</u> + 5 amandes	
Souper	<u>Poulet braisé aux pommes</u>	
Collation		1 <u>muffin banane chocolat</u>
Déjeuner	<u>1 muffin banane chocolat</u> avec accompagnements (voir recette)	
Collation		<u>1 biscuit aux canneberges et citron (répété)</u> + 5 amandes
Dîner	<u>Salade au poulet, mangue et avocat</u>	
Collation	<u>Trempe à l'avocat</u>	
Souper	<u>Tacos de poisson</u>	
Collation		½ t de yogourt grec à la vanille + 1 poire
Déjeuner	<u>1 muffin banane chocolat</u> avec accompagnements (voir recette)	
Collation		1 petite banane + 10 pacanes
Dîner	<u>Quesadilla au poulet barbecue</u>	
Collation	<u>Trempe à l'avocat (répété)</u>	
Souper	<u>Brochettes de crevettes à la mangue + salade de chou crémeuse</u>	
Collation		½ t de craquelins blé entier + 1 c. à soupe de beurre d'arachide
Déjeuner	<u>Pain doré à la cannelle et aux petits fruits</u>	
Collation		¼ t de canneberges séchées + ¼ t de noix mélangées
Dîner	<u>Quesadilla au poulet barbecue (répété)</u>	
Collation	<u>1 muffin banane chocolat</u>	
Souper	<u>Crab cake santé + salade de chou crémeuse (répété)</u>	
Collation		½ t de yogourt grec à la vanille + 1 poire

#défi31jours



On entraîne des résultats

jemeprendsenmain.ca