



MENU HEBDOMADAIRE - SEMAINE 4

1 400 CALORIES

1 600 CALORIES

1 800 CALORIES

DIM
LUN
MAR

Déjeuner	<u>Frittata déjeuner</u>	
Collation		1 portion de <u>noix & fruits séchés sucrés & épicés</u> + 50g de fromage allégé
Dîner	<u>Salade de couscous et pois chiches</u>	
Collation	1 <u>Biscuit santé au chocolat</u>	
Souper	<u>Pita à la grecque</u>	
Collation		1 orange en dés + 1 c. à soupe de graines de chia
Déjeuner	<u>Frittata déjeuner (repeat)</u>	
Collation		1/2 mangue en dés + 1 c.s. de graines de chia
Dîner	<u>Pita à la grecque (répété)</u>	
Collation	1 petit tortilla de blé entier, coupé en pointe grillé avec 50g de fromage allégé	
Souper	<u>Quesadilla végétarienne</u>	
Collation		1 <u>Biscuit santé au chocolat</u>
Déjeuner	1 tranche de pain baguette (±3 pouces) + 1 c. à soupe de beurre d'arachide + 1 banane en rondelle + 1 c. à soupe de graines de chia	
Collation		1/2 pamplemousse + 1/2t de yogourt grec nature
Dîner	<u>Salade de couscous et pois chiches (répété)</u>	
Collation	1 <u>Biscuit santé au chocolat</u>	
Souper	1 ½ portion de <u>tartare de saumon et canneberges à la mayo épicée</u> + <u>salade fraîche aux agrumes</u>	
Collation		1 portion de <u>noix & fruits séchés sucrés & épicés</u> + 50g de fromage allégé

#défi31jours



On entraîne des résultats

jemeprendsennmain.ca