



MENU HEBDOMADAIRE - SEMAINE 3

1 400 CALORIES

1 600 CALORIES

1 800 CALORIES

DIM
LUN
MARDI
MERCREDI
JEUDI
VENDREDI
SAM

Déjeuner	<u>Pain doré à la cannelle et aux petits fruits</u>	
Collation		50g de fromage cheddar allégé + 1t de carottes
Dîner	<u>Soupe thaï tofu, cari et noix de coco</u>	
Collation	½ t de yogourt grec 0% à la vanille + ¾ t petits fruits	
Souper	<u>Tartare de thon, mangue et lime</u>	
Collation		1 brownie de patate douce + 5 amandes
Déjeuner	<u>Smoothie déjeuner</u>	
Collation		1 petite banane + 1 c. à soupe de beurre d'arachide
Dîner	<u>Soupe thaï tofu, cari et noix de coco (répété)</u>	
Collation	1 brownie de patate douce (répété) + 5 amandes	
Souper	<u>Wok végétarien</u>	
Collation		Yogourt glacé framboises et bleuets
Déjeuner	1/3 t de gruau sec + 1t de lait + 1t de fruits surgelés + 1 c. à table de sirop d'érable	
Collation		¼ t de canneberges séchées + ¼ t de noix mélangées
Dîner	<u>Wok végétarien (répété)</u>	
Collation	1 portion individuelle de yogourt grec 0% ou 2% à la noix de coco + ¾ t ananas	
Souper	<u>Pad thaï au poulet et crevettes</u>	
Collation		1 brownie de patate douce (répété) + 5 amandes
Déjeuner	<u>Smoothie déjeuner (répété)</u>	
Collation		¼ t de canneberges séchées + ¼ t de noix mélangées
Dîner	<u>Salade thaï aux crevettes</u>	
Collation	1 brownie de patate douce (répété) + 5 amandes	
Souper	<u>Sauté de poulet sauce aux arachides</u>	
Collation		Petit pot de poires & yogourt à l'érable
Déjeuner	<u>Smoothie mangue et ananas</u>	
Collation		1 brownie de patate douce (répété) + 5 amandes
Dîner	<u>Pad thaï au poulet et crevettes (répété)</u>	
Collation	<u>Petit pot de poires & yogourt à l'érable (répété)</u>	
Souper	<u>Filet de morue aux arachides</u>	
Collation		½ pita de blé entier + 50g de cheddar allégé
Déjeuner	<u>Smoothie déjeuner (répété)</u>	
Collation		¼ t de canneberges séchées + ¼ t de noix mélangées
Dîner	<u>Potage carotte et coriandre</u>	
Collation	<u>Petit pot de poires & yogourt à l'érable (répété)</u>	
Souper	<u>Filet de porc sur patate douce</u>	
Collation		1 portion individuelle de yogourt grec 0% ou 2% à la noix de coco + ¾ t d'ananas
Déjeuner	<u>Smoothie mangue et ananas (répété)</u>	
Collation		1 tranche de pain multigrain + 1 c. à soupe de beurre d'arachide
Dîner	<u>Potage carotte et coriandre (répété)</u>	
Collation	<u>Yogourt glacé framboises et bleuets (répété)</u>	
Souper	<u>Burger thaï à la dinde</u>	
Collation		1 portion individuelle de yogourt grec 0% ou 2% à la noix de coco + ½ mangue

#défi31jours



On entraîne des résultats

jemeprendsenmain.ca