



MENU HEBDOMADAIRE - SEMAINE 4

1 400 CALORIES

1 600 CALORIES

1 800 CALORIES

DIM
LUN
MAR
MER
JEU
VEN
SAM

Déjeuner	<u>Déjeuner à la mexicaine</u>	
Collation		1/2 pita de blé entier + 50g de cheddar allégé
Dîner	<u>Salade de quinoa, brocoli, feta et canneberge</u>	
Collation	<u>Salade de melon d'eau, féta et lime + 5 pacanes</u>	
Souper	<u>Tacos à la bavette de bœuf</u>	
Collation		3/4t framboises + 1 c. à soupe de graines de chia
Déjeuner	<u>Déjeuner à la mexicaine (répété)</u>	
Collation		<u>Salade de melon d'eau, féta et lime + 5 pacanes (répété)</u>
Dîner	<u>Salade de quinoa, brocoli, feta et canneberge (répété)</u>	
Collation	<u>Trempeur au poivron rôti</u>	
Souper	<u>Macaroni au fromage santé</u>	
Collation		3/4t framboises + 1 c. à soupe de graines de chia
Déjeuner	<u>2 muffin déjeuner + 1 petite banane</u>	
Collation		1/2 pita de blé entier + 50g de cheddar allégé
Dîner	<u>Macaroni au fromage santé (répété)</u>	
Collation	<u>Trempeur au poivron rôti (répété)</u>	
Souper	<u>Bavette de bœuf et couscous de chou-fleur</u>	
Collation		1 orange en dés + 1 c. à soupe de graines de chia
Déjeuner	<u>Smoothie vert</u>	
Collation		<u>Trempeur au poivron rôti (répété)</u>
Dîner	<u>Salade de pâtes au poulet grillé</u>	
Collation	<u>1 muffin déjeuner + 1 kiwi</u>	
Souper	<u>Pizza aux crevettes et pesto de tomates séchées</u>	
Collation		1 portion de noix & fruits séchés sucrés & épicés + 1/2t de yogourt grec nature
Déjeuner	<u>2 muffin déjeuner + 1t d'ananas</u>	
Collation		<u>Salade de melon d'eau, féta et lime + 5 pacanes (répété)</u>
Dîner	<u>Salade de quinoa, brocoli, feta et canneberge (répété)</u>	
Collation	1 portion de noix & fruits séchés sucrés & épicés + 1/2t de yogourt grec nature	
Souper	<u>Spaghetti au pesto, prosciutto et champignons</u>	
Collation		1t de melon d'eau avec 50g de fromage allégé
Déjeuner	<u>Smoothie vert (répété)</u>	
Collation		1 muffin déjeuner + 1t de melon d'eau
Dîner	<u>Salade de pâtes au poulet grillé (repeat)</u>	
Collation	<u>Trempeur au poivron rôti (répété)</u>	
Souper	<u>Saumon au miel et cari</u>	
Collation		1 portion de noix & fruits séchés sucrés & épicés + 1/2t de yogourt grec nature
Déjeuner	<u>2 muffin déjeuner + 1 petite banane</u>	
Collation		1 orange en dés + 1 c. à soupe de graines de chia
Dîner	<u>Spaghetti au pesto, prosciutto et champignons (répété)</u>	
Collation	1 portion de noix & fruits séchés sucrés & épicés + 1/2t de yogourt grec nature	
Souper	<u>Escalope de veau au citron</u>	
Collation		1 petit tortilla de blé entier, coupé en pointe, grillé avec 50g de fromage allégé

#défi31jours



On entraîne des résultats

jemeprendsenmain.ca