

VENDREDI - POISSON
(OU FROMAGE DE
CHÈVRE)+ **QUINOA**

MATIN : petit déjeuner sage et salé

COLLATION : Collation ou Glutamine

MIDI: poisson ou produits de la mer frais ou en boîte (60g à 250g selon appétit) + 150-300 g de légumes frais (en cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + assaisonnement « gras » sans limite

par exemple

FAMILLE *Salade d'avocat, pamplemousse et crevettes*

SOLISTE Potage frais. Crudités ou cuidités trempées dans une *Anchoïade Nouvelle*

RESTAU *Sushis*

COLLATION : Collation ou L-Glutamine (ou bourgeons de figuier)

SOIR: riz complet ou semi-complet (2 cuill.s. cuit) + 150-300 g de légumes frais (en cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.)+ 1 cuill.s. d'assaisonnement en « vrai gras »

omnivore: et 60g de chèvre frais ou de sardines en boîte

végétarien: et un oeuf

par exemple

FAMILLE *Foie de morue sur toast.*

Grande salade variée avec

Vinaigrette ou Citronnette

ou *Hachis Parmentier de restes de Viande*

SOLISTE *Chèvre chaud sur pomme et épices orientales*

ou *Bonbons de saumon au four doux, jus de légumes/fruits*

SAMEDI - JOUR
VOLAILLE OU
ŒUF + ÉPEAUTRE
(OU BLÉ)

MATIN : un petit déjeuner sage et salé

COLLATION : Collation ou Glutamine

MIDI: volaille (60g à 250g) + 150-300 g de légumes frais (en cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + assaisonnement

par exemple

FAMILLE *Salade tunisienne d'été au thon ou œufs* (à la rigueur volaille)

ou *Gigot d'agneau Tandoori au four doux*

SOLISTE *Soupe vichyssoise* (poireaux) à transporter en bouteille thermos, y fouetter un jaune d'oeuf en dernière minute

ou charcuterie de volaille bio et légumes du jour

RESTAU poulet rôti ou autre, mais sans farineux, demander un supplément de légumes.

COLLATION : Collation ou L-Glutamine

SOIR: pâtes blanches ou couscous d'épeautre ou de blé (2 cuill.s. cuit) + 150-300 g de légumes frais (en cuidités, crudités, en mousses, en potages, en jus, entiers, etc.) + 2 cuill.s. assaison.

omnivore: et 60g de volaille (toute forme, y compris charcuterie)

végétarien : et 2 cuill.s. de légumes secs, à intégrer dans le potage

par exemple

FAMILLE *Bonbons de poulet en teriyaki au four doux* (garder l'excès comme quasi-charcuterie pour les jours suivants) avec légumes du jour crus ou cuits et 2 cuill.s. de couscous

SOLISTE *Foies de Volaille Hachés à la juive sur toast, salade variée (ou Foie de Morue)*