PLAN ALIMENTAIRE

8400 calories / semaine soit une moyenne de **1200 calories / jour**

LUNDI	
Petit Déjeuner	pain complet 30g beurre 5g thé ou café sans sucre 2 tranches de jambon
collation	2 abricots
Déjeuner	Volaille 120g pate 100g (cuites) légumes 150g huile d'olive 1 cuillère a café 1 carré de chocolat
collation	1 fruit
Diner	Viande des Grisons 6 tranches légumes 150g fromage blanc 0%

MARDI	
Petit Déjeuner	pain complet 30g beurre 5g thé ou café sans sucre 2 tranches de jambon
collation	
Déjeuner	Saumon grillé 150g riz 100g (cuit) légumes 200g huile d'olive 1 cuillère a café 1 fruit
collation	1 pomme
Diner	3 tranches de jambon de dinde (120g) légumes 150g Pain 30g huile d'olive, 1 cuillère à café 1 Creme dessert chocolat (type Mt blanc)

MERCREDI	
Petit Déjeuner	pain complet 30g beurre 5g thé ou café sans sucre 2 tranches de jambon
collation	1 pomme + 1 carré de chocolat
Déjeuner	Bavette de boeuf 100g Ratatouille maison 200g
collation	1 pomme + 10 amandes
Diner	PATE CARBONARA pates 200g (cuites) 1 jaune d'oeuf Crème fraiche 30% - 30g lardons 80g

JEUDI	
Petit Déjeuner	pain complet 30g beurre 5g thé ou café sans sucre 2 tranches de jambon
collation	2 abricots
Déjeuner	Volaille 120g pate 100g (cuites) légumes 150g huile d'olive 1 cuillère a café 1 carré de chocolat
collation	1 fruit
Diner	Viande des Grisons 6 tranches légumes 150g fromage blanc 0%

VENDREDI	
Petit Déjeuner	pain complet 30g beurre 5g thé ou café sans sucre 2 tranches de jambon
collation	
Déjeuner	Lentilles 200g (cuite) Saucisse de volaille 70g 1 fruit
collation	1 banane + 10 amandes
Diner	SALADE salade verte 1 tomate huile d'olive (1 cuillère à café) 100g de poulet grillé 30g de pain grillé (croutons) 10g d'emmental 1 cuillère à café de vinaigre balsamique

SAMEDI	
Petit Déjeuner	pain complet 30g beurre 5g thé ou café sans sucre 2 tranches de jambon
collation	
Déjeuner	SALADE DE RIZ 150g de riz (cuit) 100g de thon en boite au naturel (sans huile) 1 tomate 50g de maïs 100g de concombre 1 cuillère à soupe de vinaigrette - 1 fromage blanc
collation	1 pomme
Diner	100g de filet de boeuf 200g de légumes 1 part de tarte 1 verre de vin

DIMANCHE	
Petit Déjeuner	1 croissant OU 70g de pain et 1 cuillère à soupe de confiture 1 pomme 1 thé ou café sans sucre
collation	
Déjeuner	120g de poisson blanc grillé 150g de légumes au choix 1 cuillère à café d'huile d'olive 30g de pain
collation	1 fruit
Diner	SALADE DE TOMATE 2 tomates 100g de jambon 1 cuillère à café d'huile d'olive 1 cuillère à café de vinaigre balsamique épices et herbes au choix