

Alimentation quotidienne fitness

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner	<p>1 bol de flocons d'avoine</p> <p>Lait de Soja Vanille</p> <p>1 poignée d'amandes</p> <p>1 filet de sirop d'agave</p> <p>1 fruit ou jus de fruit frais</p>	<p>2 tartines de pain de mie complet de miel</p> <p>1 verre de lait de Soja Chocolat</p> <p>1 fruit ou jus de fruit frais</p>	<p>1 bowl cake choco banane</p> <p>1 fruit ou jus de fruit frais</p>	<p>Pancakes aux son d'avoine avec du sirop d'érable</p> <p>1 smoothie au kiwi</p> <p>1 poignée d'amandes</p>	<p>1 porridge fraise banane au flocons d'avoine</p> <p>1 jus de pamplemousse</p>	<p>1 bol de flocons d'avoine</p> <p>Lait d'amande</p> <p>1 filet de sirop d'agave</p> <p>3 carrés de chocolat</p> <p>1 fruit ou jus de fruit frais</p>	<p>1 bowl cake aux fruits rouges</p> <p>1 poignée d'amandes</p> <p>1 jus de citron</p>
Déjeuner	<p>Boulgour au curry</p> <p>Filet de poulet ou tofu</p> <p>Salade de tomates</p> <p>1 banane</p>	<p>Salade composée de quinoa (avocat, tomate cerise, thon au naturel, filet d'anchois, feuilles d'épinard)</p> <p>Salade de fruits rouges</p>	<p>Galette de sarasin au saumon et au fromage ail et fines herbes</p> <p>Duo de courgettes persillées</p> <p>Yaourt de soja vanille</p>	<p>Pâtes complètes aux légumes (tomates, courgettes, petits pois)</p> <p>Salade de lentilles à l'échalotte</p> <p>1 fromage blanc</p>	<p>2 Toasts de pain de mie complet à la crème d'avocat crevettes et salade verte</p> <p>1 galette de boulgour chèvre miel</p> <p>Yaourt de soja chocolat</p>	<p>Crevettes sauce piquante</p> <p>Riz brun</p> <p>Salade de pois chiches</p> <p>1 kiwi</p>	<p>Couscous de boulgour aux légumes</p> <p>Filet de merlu</p> <p>Banane et crème de soja chocolat</p>
Collation	<p>Thé vert ou café</p> <p>1 mandarine</p> <p>1 poignée d'amandes</p>	<p>Thé vert ou café</p> <p>1 fromage blanc</p> <p>1 poignée d'amandes</p>	<p>Thé vert ou café</p> <p>1 barre de céréales maison</p> <p>1 kiwi</p>	<p>Thé vert ou café</p> <p>1 part de gateau au yaourt (recette light sur le site)</p>	<p>Thé vert ou café</p> <p>1 compote pomme/banane</p> <p>1 poignée d'amandes</p>	<p>Thé vert ou café</p> <p>1 poignée d'amandes</p> <p>2 biscottes au blé complet</p>	<p>Thé vert ou café</p> <p>1 barre de céréales maison</p> <p>1 mandarine</p>
Dîner	<p>Ratatouille de légumes</p> <p>Colin vapeur</p> <p>Yaourt de Soja Caramel</p>	<p>Omelette ail et persil</p> <p>Carottes rapées</p> <p>1 pomme</p>	<p>1 steack haché ou de soja</p> <p>Carottes vichy</p> <p>1 compote pomme / fraise</p>	<p>Salade d'endives aux noix</p> <p>Brouillade d'œufs à la tomate</p> <p>Salade de fruits frais</p>	<p>Salade de tomates et filets de rougets</p> <p>Bavette à l'échalotte ou pavé de saumon grillé</p> <p>Iles flottantes allégées</p>	<p>Salade de choux rouge</p> <p>Tagliatelles de courgettes aux saumon</p> <p>1 milk shake à la vanille</p>	<p>Salade de fenouil</p> <p>Boulettes de viande au cumin ou filet de cabillaud en papillote</p> <p>Duo de haricot vert et jaune ail et persil</p> <p>Compote de pomme</p>