

Lundi

Pour un petit déjeuner glucido-protéique :

- une pomme et une orange à manger 30 minutes avant le reste du repas ;
- du pain intégral de blé entier ;
- de la confiture sans sucre ;
- un yaourt nature écrémé ;
- un café décaféiné sans sucre.

Pour un déjeuner protido-lipidique :

- une salade de mâche aux lanières de viande des grisons et avocat ;
- une vinaigrette à base d'huile d'olive extra vierge et de vinaigre de framboise ;
- du cheddar fort.

En guise de collation :

- un kiwi et un verre de lait écrémé.

Pour un dîner glucido-protéique :

- un filet de saumon assaisonné d'une sauce à la crème allégée et à l'aneth ;
- une poêlée de brocoli cuit à la vapeur ;
- 3 ou 4 carrés de chocolat noir à plus de 70 % de cacao au moins 30 minutes après le repas.

Mardi

Pour un petit déjeuner glucido-protéique :

- un pamplemousse au moins 30 minutes avant le repas ;
- des céréales complètes ;
- du lait écrémé ;
- du pain intégral de son d'avoine ;
- du bacon ;
- une tasse de thé sans sucre.

Pour un déjeuner protido-lipidique :

- du coleslaw ;
- une escalope de poulet grillée arrosée d'un filet d'huile d'olive extra vierge ;
- du quinoa ;
- du brie allégé ;
- des fruits rouges, les seuls fruits pouvant être placés à table en fin de repas.

En guise de collation :

- une poire et un yaourt nature allégé.

Pour un dîner glucido-protéique :

- des crudités ;
- une vinaigrette à base d'huile d'olive extra vierge et de vinaigre de noix ;
- du thon ;
- du fromage blanc à 0 % de matière grasse.

Mercredi

Pour un petit déjeuner glucido-protéique :

- un kiwi à manger 30 minutes avant le repas ;
- un yaourt au soja ;
- 2 à 3 tranches de pain intégral ;
- 4 fines tranches de viande des grisons ;
- une tisane sans sucre.

Pour un déjeuner protido-lipidique :

- 150 g de poireau
- de la vinaigrette préparée avec du vinaigre de noix et de l'huile d'olive extra vierge ;
- une omelette préparée avec 2 œufs au fromage (40 à 60 g) ;
- salade verte arrosée d'un filet d'huile d'olive extra vierge ;
- 1 yaourt nature à 0 % de matière grasse.

En guise de collation :

- une pomme et un verre de lait de soja.

Pour un dîner glucido-protéique :

- 150 g de spaghettis en poids sec, 5 minutes de cuisson ;
- un coulis préparé avec des tomates, du basilic frais et de l'ail ;
- une compote de pommes à la cannelle ;
- une infusion non sucrée.

Jeudi

Pour un petit déjeuner glucido-protéique :

- 6 pruneaux ;
- 1 yaourt à 0 % de matière grasse ;
- 50 g de flocons d'avoine avec 125 ml de lait de soja ;
- 2 tranches de blanc de poulet ;
- du lait écrémé avec du cacao en poudre sans sucre.

Pour un déjeuner protido-lipidique :

- salade d'endives aux noix arrosée d'huile d'olive extra vierge et de vinaigre de cidre ;

- 1 côtelette de porc grillé ;
- des petits pois ;
- du fromage blanc en faisselle bien égoutté + confiture sans sucre ou fructose ;
- une tisane non sucrée.

En guise de collation :

- 2 figes violettes et 30 g d'amandes.

Pour un dîner glucido-protéique :

- de la soupe de légumes préparée avec 150 à 200 g de légumes de votre choix ;
- un filet de cabillaud poché ;
- 120 g de riz basmati ;
- 3 à 4 carrés de chocolat à plus de 70 % de cacao 30 minutes après le repas.

Vendredi

Pour un petit déjeuner glucido-protéique :

- 6 abricots secs ;
- 50 g de muesli non sucré avec 150 ml de lait écrémé ;
- un yaourt nature à 0 % de matière grasse ;
- une tranche de jambon ;
- une tasse de café léger sans sucre.

Pour un déjeuner protido-lipidique :

- 150 g de carottes râpées assaisonnées de jus de citron ;
- une darne de saumon ;
- 300 g de courgettes sautées à l'ail et au persil frais ;
- 200 g de fruits rouges.

En guise de collation :

- un verre de jus d'agrumes fraîchement pressés et une nectarine.

Pour un dîner glucido-protéique :

- du taboulé de quinoa avec des morceaux d'œufs et de tomates ;
- une vinaigrette préparée avec de l'huile d'olive extra vierge et du vinaigre de framboise ;
- 6 pruneaux.

Samedi

Pour un petit déjeuner glucido-protéique :

- une orange au moins 30 minutes avant de manger ;

- un yaourt au soja ;
- 3 tranches de pain intégral ;
- 4 cuillères à café de confiture sans sucre ;
- du café décaféiné sans sucre.

Pour un déjeuner protido-lipidique :

- 150 g de concombre avec de la feta ;
- une escalope de veau grillée ;
- 300 g de champignons de Paris persillés ;
- 1 yaourt allégé sans sucre.

En guise de collation :

- 2 blancs d'œufs et une tisane avec du fructose.

Pour un dîner glucido-protéique :

- 80 g de riz basmati et 80 g de lentilles vertes ;
- une tranche de pain intégral ;
- une poire pochée ;
- une infusion sans sucre.

Dimanche

Pour un petit déjeuner glucido-protéique :

- 2 clémentines 30 minutes avant de manger ;
- 125 ml de lait écrémé avec du cacao sans sucre ;
- 50 g de céréales complètes non sucrées ;
- 2 tranches de saumon fumé ;
- du thé non sucré.

Pour un déjeuner protido-lipidique :

- une salade verte au fromage de chèvre chaud arrosée d'un filet d'huile d'olive extra vierge ;
- un filet de thon grillé ;
- 300 g de haricots verts persillés ;
- 50 g de fromage Mencheho.

En guise de collation :

- des cerises et une mousse au chocolat pauvre en sucre.

Pour un dîner glucido-protéique :

- une quiche aux poireaux ;
- une duxelle de champignons ;
- une pomme au four à la cannelle ;

- une tasse de thé avec du fructose.

Vous avez l'opportunité de boire 1 verre (15 cl) de vin ou 1 petite bouteille (25 cl) de bière par repas.