

Régime chrononutrition : menu sur une semaine

Lundi

Pour un individu en activité mesurant 1 mètre 70, il est possible de se préparer au **petit déjeuner** des tartines avec 70 g de pain complet et 20 g de beurre, puis 100 g de morbier et un thé nature à siroter à volonté.

En cas de matinée ayant tendance à s'éterniser, vous ajouterez 2 œufs et/ou 100 g de charcuterie.

A midi, vous vous ferez griller 250 à 280 g d'épaule de veau et un petit bol de pommes de terre. Si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer la viande par 260 g de charcuterie ou par 4 œufs.

Au goûter, vous croquerez dans 30 g de chocolat noir aux noisettes et 2 pommes cuites avec une cuillère à café de miel.

Si vous préférez le salé, il est possible à la place de vous régaler d'un demi petit bol chinois d'olives vertes ou noires ou encore d'un avocat accompagné d'une vinaigrette, puis de terminer avec 2 grands verres de jus de fruits naturels.

Si vous avez faim au dîner, vous ferez cuire un filet de dorade à la vapeur que vous accompagnerez d'un petit bol chinois de brocoli cuit aussi à la vapeur.

Pour assouvir votre gourmandise, vous pouvez remplacer ce menu par 2 petits bols chinois de fruits frais, ou un demi petit bol chinois de fruits secs, ou 2 pommes cuites avec confiture ou miel, ou 2 grands verres de jus de fruits naturels, ou un demi petit bol chinois de crème de marron, ou 2 ou 3 boules de sorbet aux fruits, ou un demi petit bol chinois de confiture et un demi petit bol chinois de compote.

Mardi

Pour le petit déjeuner, vous boirez du thé ou du café sans sucre ni lait, mangerez 100 g de cantal, 70 g de pain complet beurré, puis terminerez par un grand verre d'eau.

Le déjeuner sera composé de 130 g de blanc de poulet agrémenté d'une sauce au curry, un bol chinois soit 33 cl de riz complet.

En guise de collation, vous vous régalez d'une grosse cuillère à soupe de beurre de cacahuètes et d'une poire.

Au moment du dîner, vous pouvez vous préparer 270 g de gambas avec un bol chinois de poivrons cuits.

Mercredi

Au réveil, vous boirez du thé ou du café ainsi qu'un verre d'eau et apporterez les lipides nécessaires à votre organisme avec 100 g de brie et 70 g de pain aux céréales beurré.

Pour le déjeuner, vous mangerez 280 g de boulettes de bœuf à la sauce tomate, un bol chinois de tagliatelles.

En encas, vous vous accorderez un demi petit bol chinois de noisettes et un demi petit bol chinois d'abricots secs.

Pour le dîner, vous comblerez votre appétit au moyen de 130 g de blanc de dinde et un bol chinois d'asperges en vinaigrette.

Jeudi

Pour le petit déjeuner, vous prenez un thé ou un café nature, 100 g de munster, 70 g de pain complet avec du beurre, un grand verre d'eau.

A l'heure de la pause du déjeuner, vous mangerez 280 g de carré d'agneau et aurez le plaisir de grignoter un bol chinois de frites.

En cas de petit creux dans l'après-midi, vous dégusterez 2 boules de sorbet aux fruits et un petit bol chinois de compote de pomme et de rhubarbe.

Pour le dîner, vous pouvez cuire à la vapeur 270 g de filet de merlan ainsi qu'un bol chinois de poireaux.

Vendredi

Thé ou café, 100 g de Cabécou, 70 g de pain complet avec du beurre et un verre d'eau seront au menu du **petit déjeuner**.

Pour le déjeuner, vous dégusterez une portion de cassoulet.

Si vous avez faim, accordez-vous un demi petit bol de noix de cajou et un demi petit bol de compote de pomme quand vous le désirez dans l'après-midi.

Au dîner, vous mangerez 270 g de saumon fumé avec un bol chinois de concombre assaisonné d'une sauce au yaourt et aux herbes fraîches. Ou bien si vous avez des invités, le repas peut parfaitement se transformer en joker.

Samedi

Démarrez la journée avec un thé ou un café sans sucre à volonté, 100 g de comté, 70 g de pain de seigle tartiné de beurre.

Au déjeuner, vous vous ferez griller une entrecôte de veau de 280 g accompagnée d'un bol chinois de pommes de terre au four.

Vous pouvez vous autoriser **une collation** composée d'un avocat saupoudré de sucre et d'un petit bol de fruits frais de saison.

Le repas du soir est un joker, laissez libre cours à vos envies !

Dimanche

Si vous voulez vous faire davantage plaisir le **dimanche matin**, vous pouvez vous accorder un petit bol chinois de fromage blanc avec une cuillère à café de crème fraîche et une autre de basilic frais ciselé.

Vous pouvez également vous préparer un petit déjeuner à l'anglaise avec 2 œufs au plat, 2 tranches de bacon ou de jambon fumé, 4 tartines de pain complet beurrées, thé à volonté sans sucre ni lait.

Au déjeuner, vous vous préparerez 280 g de bœuf bourguignon et un bol de lentilles.

Un encas peut être le bienvenu **dans l'après-midi**. Vous vous ferez plaisir avec la moitié d'un bol chinois de noisettes et 2 boules de sorbet aux fruits.

Pour le dîner, vous ferez cuire 270 g de cabillaud à la poêle sans matière grasse que vous accompagnerez d'un bol chinois d'endives braisées.