

STABILISATION

Ne pas reprendre — consolider votre résultat

SEMAINE 1

Cette semaine, votre objectif n'est pas de continuer à perdre. C'est de stabiliser ce que vous venez d'obtenir. Mangez comme une femme qui veut *garder son résultat*, pas comme une femme qui a fini son effort. Trois principes simples : eau, légumes à chaque repas, simplicité.

JOUR	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	DÎNER
LUNDI	Yaourt nature, 1 fruit frais (pomme ou kiwi), thé vert	Filet de poulet grillé, courgettes vapeur, salade verte, 1 c. à soupe d'huile d'olive	10 amandes, tisane	Soupe de légumes maison (poireau, carotte, céleri), 1 œuf dur
MARDI	Smoothie : épinards, banane, lait d'amande, graines de chia	Filet de cabillaud vapeur, brocolis, quelques pois chiches	1 yaourt nature + 1 c. à café de miel	Salade tomate-concombre-feta (petite portion), 1 omelette aux herbes
MERCREDI	2 œufs à la coque, 1 tranche pain complet, thé	Salade de quinoa, thon au naturel, tomates cerises, concombre, huile d'olive	1 carré de chocolat noir 70%, tisane	Velouté de courgettes, 1 tranche jambon blanc dégraissé
JEUDI	Bol de fromage blanc 0%, myrtilles, 1 c. à soupe de graines de lin	Sardines à l'huile d'olive (égouttées), salade roquette, betteraves, citron	1 pomme	Poêlée de champignons et épinards, 2 œufs au plat
VENDREDI	Smoothie vert : épinards, pomme, gingembre, citron, eau	Saumon grillé, haricots verts vapeur, 1 patate douce moyenne au four	Tisane, 5 noix	Soupe miso ou soupe légumes, salade de mâche
SAMEDI	Yaourt nature, 1 c. à soupe de flocons d'avoine, fraises	Blanc de dinde grillé, ratatouille de légumes, salade verte	1 yaourt nature	Bouillon de légumes, 1 œuf poché, courgettes râpées au citron
DIMANCHE	2 œufs brouillés, 1 tranche pain complet, tomates fraîches	Filet de poulet aux herbes, légumes rôtis (courgettes, aubergines, poivrons)	1 fruit (poire, kiwi)	Soupe maison épaisse + 1 portion fromage frais (chèvre frais)

LES 5 RÈGLES D'OR

- ✓ 1,5 L d'eau minimum chaque jour
- ✓ Légumes à chaque repas, sans exception
- ✓ Pas d'alcool cette semaine
- ✓ Mangez sans écran, sans téléphone
- ✓ Posez votre fourchette entre les bouchées

LISTE DE COURSES

LÉGUMES : courgettes, brocolis, épinards, salade verte, mâche, roquette, concombre, tomates, poireaux, carottes, céleri, champignons, betteraves, haricots verts, aubergines, poivrons, ratatouille

PROTÉINES : poulet, dinde, cabillaud, saumon, sardines, thon nature, jambon dégraissé, œufs

AUTRES : yaourts nature, fromage blanc 0%, feta, chèvre frais, quinoa, pois chiches, patate douce, pain complet

FRUITS : pomme, poire, kiwi, banane, myrtilles, fraises, citron

BONS GRAS : huile d'olive, amandes, noix, graines de chia et de lin

avec **KATIA PALLADINO** • Méthode Express — Stabilisation