

CONTINUER À PERDRE

Maintenir une perte douce et durable, sans privation

SEMAINE 2

Cette semaine, vous prolongez la dynamique sans refaire un programme strict. L'idée : un peu plus de protéines au déjeuner, des féculents principalement le midi, et le soir très léger pour laisser le corps continuer à puiser doucement dans les réserves. Pas de privation, juste de la précision.

JOUR	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	DÎNER
LUNDI	Smoothie vert : épinards, kiwi, citron, gingembre, eau	Filet de poulet grillé, lentilles vertes, légumes vapeur, salade	1 yaourt nature, 6 amandes	Velouté de courgettes, 1 œuf dur, salade verte
MARDI	2 œufs durs, 1 tranche pain complet, 1 kiwi	Saumon vapeur, riz complet (petite portion), brocolis et carottes	10 amandes, tisane verte	Soupe de légumes maison, 1 tranche jambon dégraissé
MERCREDI	Bol de fromage blanc 0%, framboises, 1 c. à soupe de graines de chia	Filet de cabillaud, quinoa, courgettes et tomates au four	1 pomme	Omelette aux champignons et épinards, salade roquette
JEUDI	Smoothie : myrtilles, banane (1/2), lait d'amande, graines de lin	Salade composée : thon nature, haricots rouges, tomates, concombre, oignon rouge, feta	1 yaourt nature	Bouillon de légumes, 1 portion de poisson blanc vapeur, courgettes râpées
VENDREDI	2 œufs au plat, 1 tranche pain complet, 1 fruit	Blanc de dinde, patate douce rôtie, salade d'épinards crus, vinaigrette légère	1 carré de chocolat noir 70%, tisane	Soupe miso ou velouté, salade tomates-concombre, 1 œuf poché
SAMEDI	Yaourt grec nature, 1 c. à soupe de flocons d'avoine, fruits rouges	Filet de saumon mariné aux herbes, salade de lentilles vertes, betteraves, concombre	1 fruit (poire ou kiwi)	Velouté de potiron, salade de mâche, 1 tranche jambon
DIMANCHE	Bol de fromage blanc 0%, fraises, graines de chia, 1 c. à café de miel	Repas plaisir maîtrisé : entrée légumes + 1 plat équilibré au choix (sans frites, sans dessert lourd)	Tisane, 1 fruit	Soupe de légumes, 2 œufs brouillés, salade verte

LES 5 RÈGLES D'OR

- ✓ Féculents le midi, pas le soir
- ✓ Dîner léger : soupe ou légumes + protéine
- ✓ 2 L d'eau, peu de café, pas d'alcool
- ✓ 3h sans manger entre les repas
- ✓ Marche 20 min après le déjeuner

LISTE DE COURSES

LÉGUMES : épinards, brocolis, carottes, courgettes, tomates, concombre, salade verte, mâche, roquette, champignons, betteraves, potiron, oignon rouge, patate douce

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

FÉCULENTS/LÉGUMINEUSES : lentilles vertes, riz complet, quinoa, haricots rouges, pain complet

LAITAGES : yaourt nature, yaourt grec, fromage blanc 0%, feta

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

BONS GRAS ET AUTRES : huile d'olive, amandes, graines de chia, lin, miel, chocolat noir 70%