

MANGER SAINEMENT, **7 Jours** SANS SE COMPLIQUER

LUNDI – MARDI – MERCREDI

Lundi

☀️ **Matin** : Flocons (40g) + lait (150ml) + banane + amandes

☀️ **Midi** : Poulet (120 g) + Riz complet cuit (100 g) + Brocolis (150 g) + 1 c. à soupe huile d'olive

🌙 **Soir** : Omelette (2 œufs) + Champignons (1 poignée) + épinards (150 g) + 1 tranche pain complet + 1 c. à café huile d'olive

Mardi

☀️ **Matin** : Yaourt + fruits rouges + graines + miel

☀️ **Midi** : Pois chiches cuits (120 g) + Quinoa cuit (100 g) + Légumes grillés (150 g) + 1 c. à soupe huile d'olive

🌙 **Soir** : Soupe de légumes (250 ml) + Pois chiches (100 g) + 1 filet huile d'olive

Mercredi

☀️ **Matin** : 1 Tranche de pain complet + purée d'amande (10 g) + 1 pomme


☀️ **Midi** : Pois chiches cuits (120 g) + Quinoa cuit (100 g) + Légumes grillés (150 g) + 1 c. à soupe huile d'olive

🌙 **Soir** : Poisson blanc (120 g) + Courgettes (150 g) + 1 petite pomme de terre (100 g)


LA CONSTANCE AVANT TOUT.

JEUDI – VENDREDI – SAMEDI – DIMANCHE

Jeudi


 **Matin** : Smoothie : 1 banane + lait (150 ml) + 1 c. à café de miel liquide + 1 c. à café de graines de chia + 1 c. à café de cannelle.


 **Midi** : Pois chiches cuits (120 g) + Quinoa cuit (100 g) + Légumes grillés (150 g) + 1 c. à soupe huile d'olive

 **Soir** : Lentilles cuites : 120 g + Légumes (carottes + poivrons) : 150 g + 1 c. à soupe huile d'olive

Vendredi


 **Matin** : 2 œufs + 1 tranche pain complet + 1 fruit

 **Midi** : Poisson blanc (120 g) + Riz complet cuit (100 g) + Légumes verts (150 g)

 **Soir** : Lentilles (120 g) + Carottes + poireaux (150 g) + 1 c. à soupe huile d'olive

Samedi

 **Matin** : 1 Yaourt + granola (30 g) + 1 fruit

 **Midi** : Poulet (120 g) + Quinoa cuit (100 g) + Légumes variés (150 g) + ½ avocat

 **Soir** : Poulet (100 g) + Légumes rôtis (150 g) + 1 filet huile d'olive





Dimanche

☀️ **Matin** : Pancakes avoine + œuf + banane

☀️ **Midi** : Repas Plaisir

🌙 **Soir** : Poulet (100 g) + Légumes rôtis (150 g) + 1
filet huile d'olive

Equilibre Tes Corps

CE N'EST PAS UN RÉGIME.
C'EST UN RETOUR À TOI.

PLUS DE RENSEIGNEMENTS ?

contact@equilibre.tes.corps.com

