



Le petit déjeuner

Un thé au citron sans sucres
Une tranche de pain complet
Une tranche de dinde
Un morceau de fromage



Collation

Un verre d'eau
Un fromage blanc
Une poignée de noix

Le déjeuner

Tartine de pain complet à l'avocat avec du
maquereau fumé
Concombres sauce au yaourt
Un fruit de saison



Collation



Une poignée d'amandes
2 carrés de chocolat noir
1 fruit de saison

Le dîner

Salade de mâches avec de l'huile de colza et vinaigre
balsamique
Omelette aux pommes de terre
Un yaourt
Un fruit de saison

