



Le petit déjeuner

Une boisson sans sucres
Deux tranches de pain complet
1 cuillère de purée d'oléagineux
1 fruit frais de saison



Collation

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



Le déjeuner

Salade de lentilles vertes avec crudités, fêta et œufs
durs
Un fruit de saison

Collation

Une boisson sans sucres
Un yaourt nature avec 2 cuillères de
flocons d'avoines complets
1 carré de chocolat



Le dîner

Pousses d'épinards avec de l'huile de colza
Filet de poisson grillé
Patate douce rôtie sauce yaourt et miel