

# Les bonnes graisses

## Menus de la semaine

La graisse est peut-être le poids lourd des nutriments si l'on considère uniquement les calories. Cependant, votre corps a également besoin de graisses saines pour perdre du poids. Avec de l'huile de colza ou d'olive, des noix, des graines ou des amandes et des poissons riches en acides gras oméga-3 comme le saumon ou la truite, vous êtes bien couvert.

Il est préférable d'éviter la crème et le lard.

### Petit-déjeuner

### Midi

### Soir

#### Jour 1



Overnight  
oats et  
rhubarb  
340 kcal



Salade  
oméga-3  
372 kcal



One pot pasta  
Méditerranée  
470 kcal

#### Jour 2



Muesli et  
noix au miel  
399 kcal



Bol de quinoa  
415 kcal



Quiche  
chou-rave-  
carottes  
513 kcal

#### Jour 3



Pain graines-  
graines de lin  
323 kcal (100gr)



Carpaccio  
Chavroux-  
légumes  
525 kcal



Blanc de  
poulet  
et lentilles  
339 kcal

#### Jour 4



Smoothie  
épinard-  
banane  
218 kcal



Salade  
carottes-pomme  
et tofu  
507 kcal



Salade  
Parmentier  
au thon  
446 kcal

#### Jour 5



Pamplemousse  
et cottage  
cheese  
289 kcal



Soupe froide  
de chou-fleur  
442 kcal



Steak et salade  
d'épinards  
449 kcal

#### Jour 6



Pain protéiné  
et houmous  
445 kcal



Salade multi-  
couleur et mousse  
de truite  
551 kcal



Croquettes  
de millet et  
ratatouille  
458 kcal

#### Jour 7



Séré aux  
pommes et  
graines  
282 kcal



Bowl  
poivrons-  
lentilles  
295 kcal



Tagliata grillée  
et asperges  
311 kcal

Ces menus sont une suggestion de nos coachs en alimentation. Ils peuvent être modifiés à volonté. Échanger des recettes, sauter un repas et se rattraper au suivant: tout est possible. L'essentiel est de garder le contrôle sur les calories absorbées.