













«Qu'est-ce que je vais faire à manger aujourd'hui?» Nous avons tout prévu pour vous afin que vous puissiez tout de suite commencer à perdre du poids. Notre plan hebdomadaire de menus propose des recettes avec trois repas, soit au total env. 1400kcal par jour. Calmer une petite faim avec un délice vitamines (voir livre page 6 à 63), un en-cas léger (jusqu'à 200kcal) ou savourer de temps en temps une petite douceur, une envie de salé ou un verre de vin, porte la quantité journalière à 1600kcal maximum. Un plan hebdomadaire de menus facilite l'organisation des achats. On peut si l'on veut préparer son repas de midi pour le lendemain. Ceux et celles qui préfèrent manger au restaurant ou un plat à l'emporter trouveront également des idées dans le plan hebdomadaire de menus.

	petit-déjeuner Compléter par du café au lait env. 70kcal	repas de midi Compléter par un bouillon et une garniture de légumes, de fromage ou d'œuf env. 20 à 140kcal	repas du soir Compléter par un bouillon et une garniture de légumes env. 20kcal ou une légère salade verte env. 80kcal
LUNDI	<p>299 kcal</p>  <p>Séré mûres-myrtilles p. 28</p>	<p>350 kcal</p>  <p>Salade de céleri et pamplemousse p. 242 Ou repas à l'extérieur*</p>	<p>392 kcal</p>  <p>Penne à la sauce tomate p. 126</p>
MARDI	<p>129 kcal</p>  <p>Drink framboise-coco p. 43</p>	<p>511 kcal</p>  <p>Velouté de brocoli et truite p. 263 Ou repas à l'extérieur*</p>	<p>466 kcal</p>  <p>Risotto aux épinards et morilles p. 104</p>
MERCREDI	<p>222 kcal</p>  <p>Salade de fruits p. 17</p>	<p>399 kcal</p>  <p>Filet d'agneau et peperonata p. 146 Ou repas à l'extérieur*</p>	<p>557 kcal</p>  <p>Pain pita croustillant p. 131</p>
JEUDI	<p>219 kcal</p>  <p>Trio de fruits et corn-flakes p. 73</p>	<p>443 kcal</p>  <p>Salade betteraves rouges-mandarines p. 239 Ou repas à l'extérieur*</p>	<p>441 kcal</p>  <p>Rösti carottes-petits pois p. 154</p>

petit-déjeuner

Compléter par du café au lait
env. 70kcal

repas de midi

Compléter par un bouillon et une
garniture de légumes, de fromage ou
d'œuf env. 20 à 140 kcal

repas du soir

Compléter par un bouillon et une
garniture de légumes env. 20kcal
ou une légère salade verte env. 80 kcal

VENDREDI

291
kcal



Omelette bien relevée p. 80

296
kcal



Soupe de fenouil safranée et cabillaud
p. 264
Ou repas à l'extérieur*

552
kcal



Spaghettis chou-fleur et romanesco
p. 127

SAMEDI

126
kcal



Green power p. 36

489
kcal



Piccata de poulet et tomates braisées
p. 118

352
kcal



Vermicelles de printemps p. 99

DIMANCHE

325
kcal



Pamplemousse et bresaola p. 62

417
kcal



Steak sur lit de fenouil p. 160

460
kcal



Knöpfli de l'armaili au poireau p. 166

Boire beaucoup (1 à 2 litres par jour): eau, tisanes non sucrées, eau aromatisée (mélisse, herbes, rondelles de citron, citron vert, orange, mandarine, concombre, gingembre, etc.)

Le nombre de calories indiqué est calculé par personne, les recettes du livre sont prévues pour deux personnes.

*** Conseils pour manger à l'extérieur**

Restaurant

- salade avec blanc de poulet
- saumon grillé avec épinards en branches
- steak grillé avec jardinière de légumes

À l'emporter

- viande froide maigre ou fromage, œufs et légumes à grignoter ou salade de légumes
- légumes asiatiques avec poulet ou lanières de bœuf