

«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<br>Compléter par du café au lait<br>env. 70kcal   | repas de midi<br>Compléter par un bouillon et une<br>garniture de légumes env. 20kcal<br>ou une légère salade verte env. 80kcal  | repas du soir<br>Compléter par un bouillon et une<br>garniture de légumes env. 20kcal<br>ou une légère salade verte env. 80kcal                             |
|----------|--|--|---|
| LUNDI    | <p>291 kcal</p>  <p>Omelette bien relevée p. 80</p>   | <p>507 kcal</p>  <p>Salade carottes-pomme et tofu p. 218<br/>Ou repas à l'extérieur*</p>       | <p>573 kcal</p>  <p>Truite saumonée sur poireau à l'aneth<br/>p. 172</p> |
| MARDI    | <p>254 kcal</p>  <p>Vague bleue p. 13</p>            | <p>500 kcal</p>  <p>Velouté de petits pois et émulsion p. 253<br/>Ou repas à l'extérieur*</p> | <p>417 kcal</p>  <p>Steak sur lit de fenouil p. 160</p>                 |
| MERCREDI | <p>175 kcal</p>  <p>Smoothie banane-cacao p. 48</p> | <p>535 kcal</p>  <p>Salade de légumes et poulet p. 216<br/>Ou repas à l'extérieur*</p>       | <p>472 kcal</p>  <p>Œufs brouillés aux légumes p. 153</p>              |
| JEUDI    | <p>198 kcal</p>  <p>Sandwichs de fenouil p. 56</p>  | <p>434 kcal</p>  <p>Salade épinards-avocat et poulet p. 196<br/>Ou repas à l'extérieur*</p>  | <p>509 kcal</p>  <p>Gratin d'aubergines p. 114</p>                     |

**petit-déjeuner**

Compléter par du café au lait  
env. 70kcal

**repas de midi**

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

**repas du soir**

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

VENREDI

153  
kcal



Smoothie clémentine p. 46

438  
kcal



Salade verte et mozzarella p. 226  
Ou **repas à l'extérieur\***

423  
kcal



Curry de légumes et poulet p. 189

SAMEDI

254  
kcal



Yogourt à la papaye p. 33

425  
kcal



Tomme sur courgettes poêlées p. 124

489  
kcal



Velouté de panais et crumble p. 292

DIMANCHE

170  
kcal



Œuf au plat du dimanche avec bacon  
(sans toast) p. 83

457  
kcal



Tartare de saumon et salade de  
concombre p. 246

432  
kcal



Médallions de bœuf sur lit de pak-choï  
p. 156

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**

- viande/poisson, légumes ou salade
- carpaccio de bœuf et roquette
- viande grillée et légumes
- soupe de légumes

**À l'emporter**

- salade caprese (tomates-mozzarella)
- soupe de légumes
- viande froide maigre ou fromage, œufs et légumes croquants ou salade de légumes
- demi-poulet sans la peau avec légumes à grigoter