













«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 une légère salade verte env. 80kcal	repas du soir Compléter par une légère salade verte env. 80kcal
LUNDI	<p>351 kcal</p>  <p>Yogourt au soja et framboises p. 29</p>	<p>448 kcal</p>  <p>Velouté de carottes et streusel p. 281 Compléter par un bout de pain env. 90kcal Ou repas à l'extérieur*</p>	<p>508 kcal</p>  <p>Poêlée de nouilles au bœuf p. 102</p>
MARDI	<p>373 kcal</p>  <p>Café au lait et tartine p. 66</p>	<p>368 kcal</p>  <p>Gratin pommes de terre-fenouil p. 174 Ou repas à l'extérieur*</p>	<p>518 kcal</p>  <p>Riz sauté p. 120</p>
MERCREDI	<p>153 kcal</p>  <p>Smoothie clémentine p. 46 Compléter par deux tranches de pain croustillant env. 60kcal</p>	<p>526 kcal</p>  <p>Salade niçoise p. 200 Ou repas à l'extérieur*</p>	<p>479 kcal</p>  <p>Soupe de cornettes p. 268</p>
JEUDI	<p>320 kcal</p>  <p>Muesli aux myrtilles p. 70</p>	<p>530 kcal</p>  <p>Salade de couscous p. 206 Ou repas à l'extérieur*</p>	<p>550 kcal</p>  <p>Strudel-queiche aux légumes p. 144</p>

petit-déjeuner

Compléter par du café au lait
env. 70kcal

repas de midi

Compléter par une légère salade verte
env. 80kcal

repas du soir

Compléter par une légère salade verte
env. 80kcal

VENDREDI

175
kcal



Smoothie banane-cacao p. 48
Compléter par une tartine de pain
beurrée env. 160kcal

441
kcal



Salade top forme aux poires p. 220
Ou **repas à l'extérieur***

400
kcal



Tagliatelles aux palourdes p. 112

SAMEDI

325
kcal



Muesli poires-carottes p. 78

603
kcal



Frittata de pois chiches p. 117

488
kcal



Purée tomatée et sauce bolognaise
p. 178

DIMANCHE

384
kcal



Œufs brouillés aux champignons p. 82

592
kcal



Spaghettis sauce crème
aux côtes de bettes p. 150

554
kcal



Côtelette méditerranéenne et polenta
p. 128

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

- poisson à la vapeur, riz ou pommes de terre avec salade ou légumes
- tartare avec 2 toasts
- pâtes à la sauce tomate, salade mêlée
- grande salade avec poulet ou œuf, pain
- risotto aux légumes
- saltimbocca, riz ou pâtes avec salade ou légumes

À l'emporter

- birchermuesli, pain
- sandwiches garnis de légumes ou de fromage frais ou viande maigre ou fromage
- sushi, petite salade
- fajita au poulet
- asia food: nouilles sautées, légumes asiatiques