

Suggestions pour les Jours 14 à 27

Menus pour le petit déjeuner et la matinée

Boissons:

200 ml de thé ou café
et
200 ml de lait demi-écrémé
et
200 ml de jus de fruit ou de légume

Pâtisserie:

1 tranche de pain complet (ou blanc)
ou
1 petit pain complet (ou blanc)
10 g de beurre
ou
20 g de margarine
1 portion de fromage fondu maigre
ou
20 g de miel
ou
1 part de jambon

Viande / Œuf / Muesli:

50 g de jambon maigre
ou
1 œuf
ou
50 g de muesli mixé, simple
(sans grains, noisettes ou fruits séchés)

Gouters et desserts

Goûters:

150 g de yaourt nature maigre
ou
yaourt aux fruits
ou
200 ml de lait demi-écrémé
ou
200 ml de jus de fruit (ou de légume)
non édulcoré

Desserts:

150 ml de yaourt nature maigre
ou
yaourt aux fruits
ou
1 crème anglaise à 1 œuf (arômes divers)
ou
1 portion de fruit tendre ou mixé (en compote)
ou
150 ml de milk shake
ou
1 boule de sorbet