

# Mercredi



## Petit déjeuner

- Yaourt nature 0% mg et sans sucre + 30g de flocons d'avoine
- Jus de fruits frais pressé (orange/pamplemousse)
- Tasse de Thé BW Slim (ou autres)

## Collation

- 1 kiwi

## Dîner

- Salade verte (1 poignée) + 2 carottes
  - o Assaisonnement\* : 1cs d'huile de colza + 1cs de vinaigre + poivre et sel / herbes aromatiques
- 60g (sec) de pâtes complètes (cuire dans de l'eau salée+1cc huile d'olive)
- 1cs de parmesan râpé
- 120g de chou-fleur

## Collation

- 1 poignée d'oléagineux
- Tasse de thé vert

## Souper

- 100g de tranche de veau maigre grillé avec 1cs d'huile d'olive
- 50g de petits pois
- 60g de pain complet