

Jeudi



Petit déjeuner

- 40g de pain complet
- 2cc de confiture
- Tasse de Thé BW Slim (ou autres)

Collation

- 1 pomme

Dîner

- Salade verte (1 poignée) + 2 carottes
 - o Assaisonnement* : 1cs d'huile de colza + 1cs de vinaigre + poivre et sel / herbes aromatiques
- 100g de poisson maigre (poisson blanc) grillé dans 1cs à soupe d'huile d'olive + citron pressé
- 120g d'épinards
- 50g (sec) de riz complet

Collation

- Ananas frais (2 tranches)
- Tasse de thé vert

Souper

- 100g de filet de dinde grillé avec 1cs d'huile d'olive
- 100g de courgettes vapeur + assaisonnement
- 60g de pain complet