

Régime Thonon

mon menu de deux semaines

JOURS	PETIT-DEJEUNER	DEJEUNER	DINER	NOTES
1	café ou thé sans sucre	2 oeufs durs épinards à volonté sans sel	1 grand steak ou 3 petit steaks hachés salade verte et céleri au citron	
2	café ou thé sans sucre un peu de lait	steak grillé salade verte et tomates fruits à volonté	jambon cuit à volonté	
3	café ou thé sans sucre un petit pain aux céréales	2 oeufs durs salade verte et tomates sans huile	jambon cuit salade verte sans huile	
4	café ou thé sans sucre un petit pain	1 oeuf dur carottes crues au citron	1 yaourt nature entier fruits à volonté	
5	café ou thé sans sucre carottes râpées au jus de citron	poisson cuit au court-bouillon 2 tomates sans huile	steak grillé salade verte à volonté	
6	café ou thé sans sucre un petit pain	poulet grillé à volonté	2 oeufs durs carottes crues ou cuites	
7	café ou thé ou tisane au citron	1 grand steak grillé fruits à volonté	manger raisonnablement ce dont on a envie (pas d'alcool)	
8	café ou thé sans sucre	2 oeufs durs épinards à volonté sans sel	1 grand steak ou 3 petit steaks hachés salade verte et céleri au citron	
9	café ou thé sans sucre un peu de lait	steak grillé salade verte et tomates fruits à volonté	jambon cuit à volonté	
10	café ou thé sans sucre un petit pain aux céréales	2 oeufs durs salade verte et tomates sans huile	jambon cuit salade verte sans huile	
11	café ou thé sans sucre un petit pain	1 oeuf dur carottes crues au citron	1 yaourt nature entier fruits à volonté	
12	café ou thé sans sucre carottes râpées au jus de citron	poisson cuit au court-bouillon 2 tomates sans huile	steak grillé salade verte à volonté	
13	café ou thé sans sucre un petit pain	poulet grillé à volonté	2 oeufs durs carottes crues ou cuites	
14	café ou thé ou tisane au citron	1 grand steak grillé fruits à volonté	manger raisonnablement ce dont on a envie (pas d'alcool)	