

Petit déjeuner



Céréales (pétales de blé naturels)
1 yaourt nature
1 pomme
Mélange de noix

Boisson : thé, café ou/et eau

Diner



2 petits pains pita
1 tranche de fromage
Crudités (laitue, carotte et
champignons)
Vinaigrette

Boisson : eau

Souper



60g sec ou 150g cuit de riz
125g de dinde
Aubergine
Carottes
Lait de coco

Boisson : eau

