Petit déjeuner

→

3 c. à s. de muesli
1 c. à c. de graines de lin
1 yaourt
1 kiwi

Boisson : thé,café ou/et eau

Diner

→

1 bol de poate à la tomate
2 tranches de pain 1/2 gris
Fromage ype Brie

Boisson : eau

Souper

→

Quiche saumon et brocoli
> Voir recette

Boisson : eau

Aurélie DAUVIN
Diététicienne - Nutritionniste