

Vendredi



Petit déjeuner

- Yaourt nature 0% mg et sans sucre + 30g de flocons d'avoine
- 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
- 50g (sec) d'ébly (cuire dans de l'eau salée)
- 100g de tomates
- 3cs de parmesan râpé

Collation

- 1 kiwi
- Tasse de thé vert

Souper

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