

Petit déjeuner

1-un *fruit* entier cru mûr, épluché, de saison, réf pomme 100-150g
2-une *boisson* chaude sans sucre ni édulcorant ni lait, thé en vrac vert +citron frais ou menthe, bol de 250ml
3-*céréales* spécial K 6 cuillers à soupe *ou pain* + un yaourt.

Déjeuner

1-*crudité* : salade, endive, radis, concombre, céleri, poivron, tomates sans peau, chou, champignon, fenouil, courgettes, épinards, artichauts violets. Assaisonnement : sel de Guérande 1cc par jour huile d'olive 2 CS par jour (assaisonnements, cuisson)
Jus de citron frais à volonté, herbes et aromates frais à volonté, oignon, ail, échalote, pour

le goût, pas trop. Coulis de tomate maison à volonté
2- *poisson* frais cuit vapeur court bouillon, poêlé, grillé, papillote (papier sulfurisé), 180g cuit 4 fois par semaine.
OU
viande : volaille fermière, sans peau, coupe maigre de veau, boeuf, mouton, porc, dégraissé, 160g cuit, 3 fois par semaine.

3- *pain* de seigle nature 40g
4-*compote* sans sucre ajouté 3 à 4 CS ou un fruit cuit

Goûter

1-un *fruit*
2-*thé*
3-*yaourt* nature 4 fois par semaine OU *fromage blanc* frais (125g) maigre à 0% 3 fois par semaine

Dîner

1-*crudité*

2- *potage* maison 1 bol de 250 ml : céleri, tomates, cresson, oseille, haricot vert, poireaux, épinard, courgette

3-*légumes secs* 4 fois par semaine, 6CS cuites lentilles, graines de soja, flageolets, haricots blancs ou rouges
OU *céréales* complètes ou semi-complètes 3 fois par semaine : riz, pâtes, semoule, blé.

4-*dessert* (voir midi)

Boire : jamais en début de repas, mais ¾ h avant, ni à la fin, mais 1h après. Boire peu pendant le repas, 2 verres d'eau en tout. Boire 1.5 à 2l par jour, tout compris (eau plate).