



Le petit déjeuner



Une boisson sans sucres
Un fromage blanc avec des flocons d'avoine complets
1 fruit frais de saison

Collation



Un verre d'eau
Une petite poignée d'amandes.

Le déjeuner



Une salade avec du vinaigre balsamique
Un filet de poulet grillé, poêlée de pommes de terre, haricots verts et champignons
Un fruit frais de saison

Collation



Une boisson sans sucres
Un yaourt nature
1 carré de chocolat

Le dîner



Filet de poisson blanc et épinards à la crème, Pain complet
Un morceau de fromage au lait pasteurisé