JOURNÉE TYPE PERSONNELLE

PETIT DÉJEUNER

- 85 g. fromage
- 55 g. Pain
- 12 g beurre doux ou salé ou 2 c à café huile d'olives

Si matinée longue ajouter :
- 2 œufs et/ou 80 g de charcuterie

Si pas de fromage , opter pour un petit déjeuner à l'anglaise :
- œufs sur le plat
- bacon ou jambon fumé
- Tartines de pain complet bien beurrées
- Thé ou café

DÉJEUNER

au choix :
- 185 g de viande rouge (pesée crue) ou 165 g de poisson gras (thon ou saumon) (pesée crue)
- 230 g de viande blanche ou volaille (pesée crue)
- 200 g de charcuterie et à abats (pesée crue) mais pas + de2x p/semaine
- Œufs 2,5 mais pas + de 3x p/semaine

Féculents cuits
- 2 c à soupe bien remplies ou chrono-boxe n2

Si on veut pas de viande :
- 165 g de poisson gras (pesé cru)

GOÛTER (obligatoire)

A prendre 5h après le déjeuner
Gras végétaux :
- 30 g de chocolat noir OU
- 2c a soupe d'olives noires ou vertes OU
- 2 c à soupe de graines oléagineuses on salées (amandes, noix, noisettes, cacahuètes, lin de pécan, pistaches... OU
- 1 avocat (1/2 s'il est gros) au sucre ou à écu et vinaigrette à l'huile de noisettes ou d'olives

Fruits et dérivés sucrés :
- 4 c à soupe (bien remplies) épluchés et coupés en morceaux (sauf les bananes) OU
- 2 c à soupe (bien remplies) d'abricots, dattes, figues, pruneaux... OU
- 1 pomme cuite avec 1 c à soupe de confiture, miel, sucré ou sirop d'érable OU
- 25 cl de jus de fruits frais (fait maison) OU
- 2 c à soupe (bien remplies) de confiture OU
- 3 c à soupe (bien remplies) de compote OU
- 2 c à soupe (bien remplies) de crème de marron OU
- 2 ou 3 boules de sorbet aux fruits

LE DÎNER (pas obligatoire)

Poisson gras ou maigre (pesé cru)
- 105 g à 465 g (selon votre appétit) OU
- 125 g de viande blanche ou volaille (pesée crue) porc 130g (jambon blanc, filet mignon, côtes 1ères) . Veau 130 g .Canard 80 g pesé cuit . Foie gras de canard 100g pesé cru ou 80g pesé cuit
- 2 c à soupe bien remplies de légumes verts OU
- 1 assiette plate de salade verte@