



Gerlinéa Happy body project *21 jours* Menu Semaine 1



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Petit Déjeuner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- 2 kiwis

Petit Déjeuner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- 1 Yaourt nature

Petit Déjeuner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- 1 orange

Petit Déjeuner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- 1 yaourt aux fruits 0%

Petit Déjeuner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- Fraises (100g)

Petit Déjeuner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- 1 Yaourt nature

Petit Déjeuner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- 1 pêche

Déjeuner

- Asperges vinaigrette (1 c à s d'huile)
- Steak haché grillé (100g)
- Tagliatelles (100g) au coulis de tomate et à l'ail
- Melon (200g)
- Pain complet ou aux céréales (40g)

Déjeuner

- Concombre à la crème (3 c à s) et à la menthe
- Salade de pommes de terre (100g) aux crevettes (120g), sauce au fromage blanc, échalotte et ciboulette
- Fromage blanc + cannelle en poudre
- Pain complet ou aux céréales (40g)

Déjeuner

- Quinoa (100g) en salade aux oignons et poivrons (1 c à c d'huile)
- Roti de veau à la sauge (100g)
- Courgettes rissolées (1 c à c d'huile)
- 1 nectarine
- Pain complet ou aux céréales (40g)

Déjeuner

- Gaspacho
- Filet de poulet (100g) aux oignons, gingembre et sauce soja (1 c à c d'huile)
- Riz complet (100g)
- Crème dessert au chocolat 0% MG
- Pain complet ou aux céréales (40g)

Déjeuner

- Salade de tomates au basilic (1 c à c d'huile)
- Penne Rigate (100g) au thon (100g) au safran
- Salade de fruits frais (150g)
- Pain complet ou aux céréales (40g)

Déjeuner

- Haricots verts aux oignons nouveaux en salade (1 c à c d'huile)
- Omelette à la ciboulette (2 œufs et 1 c à c d'huile pour la poêle)
- Petits pois (150g) aux oignons et aux carottes
- 2 ou 3 abricots
- Pain complet ou aux céréales (40g)

Déjeuner

- Salade mâche et roquette à l'ail (1 c à c d'huile)
- Brochettes de dinde aux poivrons, citron et gingembre
- Boulgour au curry
- Soupe de fraises et orange à la menthe
- Pain complet ou aux céréales (40g)

Collation

- Fromage blanc ou 1 encas Gerlinéa

Collation

- 2 ou 3 abricots ou 1 encas Gerlinéa

Collation

- Yaourt aux fruits 0% de MG ou 1 encas Gerlinéa

Collation

- Melon (200g) ou 1 encas Gerlinéa

Collation

- Fromage blanc (100g) ou 1 encas Gerlinéa

Collation

- 1 poignée de cerises ou 1 encas Gerlinéa

Collation

- Yaourt nature ou 1 encas Gerlinéa

Dîner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- Yaourt aux fruits 0% de MG

Dîner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- 2 Petits suisses

Dîner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- Fromage blanc battu avec 1 pointe de café soluble

Dîner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- Yaourt nature

Dîner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- 2 Petits suisses

Dîner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- Fromage blanc

Dîner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- Yaourt aux fruits 0% de MG sans sucre

Vous pouvez choisir de prendre votre repas libre le matin, le midi ou le soir.

Tous les légumes peuvent être consommés à volonté, seule la matière grasse rajoutée doit être limitée à la quantité autorisée. Tous les légumes sont à peu près équivalents et donc interchangeables dans les menus.

Si vous ne disposez pas d'un aliment ou si vous ne l'aimez pas, vous pouvez le remplacer par un aliment équivalent de la même famille.

Pour gagner du temps, n'hésitez pas à utiliser des légumes surgelés ou en conserve non cuisinés.

Rappelez-vous l'équilibre alimentaire se fait sur la semaine, il est donc important de varier ses sources d'aliments.