



# Gerlinéa Happy body project *21 jours*

## Menu Semaine 2



### Lundi

#### Petit Déjeuner

- Muesli sans sucre ajouté (40g), Fromage blanc, 2 kiwis
- Café ou ricorée ou thé ou infusion

#### Déjeuner

- Salade de tomates / mozzarella (30g) au basilic (1 c à café d'huile)
- Bavette (120g) à l'échalotte
- Pommes de terre vapeur (100g + 1 noisette de beurre et persil)
- Pastèque (200g)
- Pain complet ou aux céréales (40g)

#### Collation

- Yaourt + 10 amandes ou 1 encas Gerlinéa

#### Dîner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- 2 ou 3 abricots

### Mardi

#### Petit Déjeuner

- Pain aux céréales légèrement beurré (40g) + 2 c à c de confiture, Yaourt aux fruits, 1/2 pamplemousse
- Café ou ricorée ou thé ou infusion

#### Déjeuner

- Taloulet (150g avec 1 c à c d'huile)
- Saumon grillé (120g)
- Ratatouille (1 c à c d'huile)
- Fromage blanc + 1 goutte d'extrait de vaille
- 1 pêche
- Pain complet ou aux céréales (40g)

#### Collation

- 1 pomme ou 1 encas Gerlinéa

#### Dîner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- 2 Petits suisses

### Mercredi

#### Petit Déjeuner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- 1 orange

#### Déjeuner

- Melon (200g)
- Jambon de pays dégraissé (80g)
- Salade de pâtes (100g) aux légumes (1 c à c d'huile)
- Yaourt nature
- Compote
- Pain complet ou aux céréales (40g)

#### Collation

- Fromage blanc + 1 c à s de Muesli ou 1 encas Gerlinéa

#### Dîner

- Soupe froide de concombre à la menthe (2 c à s de crème liquide légère)
- 2 oeufs en cocotte (avec coulis de tomate et ciboulette)
- Yaourt aux fruits
- Pain complet ou aux céréales (40g)

### Jeudi

#### Petit Déjeuner

- Pain complet légèrement beurré (40g) + 2 c à c de miel, Yaourt aux fruits, 1/2 pamplemousse
- Café ou ricorée ou thé ou infusion

#### Déjeuner

- Carottes râpées à la ciboulette (1 c à c d'huile)
- Râble de lapin (120g) au four à la moutarde et au thym
- Riz sauvage 100g)
- Camembert (30g)
- Fraises (200g)
- Pain complet ou aux céréales (40g)

#### Collation

- 1 nectarine ou 1 encas Gerlinéa

#### Dîner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- Yaourt nature

### Vendredi

#### Petit Déjeuner

- Muesli sans sucre ajouté (40g), Fromage blanc, 2 ou 3 abricots
- Café ou ricorée ou thé ou infusion

#### Déjeuner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- Cerises (une 15aine)

#### Collation

- Yaourt + 1 c à s de Muesli + 5 amandes ou 1 encas Gerlinéa

#### Dîner

- Wok de légumes au poulet (escalope de poulet (120g) pousses de bambou + pousses de soja + poivron rouge + oignon + champignons noirs et 1 c à s d'huile)
- Mousse de fruits (mixer fromage blanc + fraises + 1 blanc d'œuf en neige + 1 c à c de sucre)
- Pain complet ou aux céréales (40g)

### Samedi

#### Petit Déjeuner

- 2 Pan cakes + 2 c à c de confiture, Yaourt nature, 1 orange
- Café ou ricorée ou thé ou infusion

#### Déjeuner

- Asperges vinaigrette (1 c à s d'huile)
- Filet mignon au four (120g)
- Pois chiches (100g) à la tomate
- Yaourt aux fruits
- Pastèque (200g)
- Pain complet ou aux céréales (40g)

#### Collation

- Yaourt nature + compote ou 1 encas Gerlinéa

#### Dîner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- 1 nectarine

### Dimanche

#### Petit Déjeuner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- 1 pêche

#### Déjeuner

- Artichaut vinaigrette (1 c à s d'huile)
- 2 Brochettes de poisson aux herbes de provence
- Tomates à la Provençale
- Crème dessert au chocolat 0% + 1 biscuit sec
- Fraises (200g)
- Pain complet ou aux céréales (40g)

#### Collation

- Melon + 10 amandes ou 1 encas Gerlinéa

#### Dîner

- Salade de légumes composée (+ sauce au yaourt à l'échalotte et ciboulette)
- 1/4 de pizza Royale
- Yaourt nature

Vous pouvez choisir de prendre vos repas libres 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.