



Gerlinéa Happy body project *21 jours*

Menu Semaine 3



Lundi

Petit Déjeuner

- 1 encas Gerlinéa
- Fromage blanc
- Framboises
- Café ou ricorée ou thé ou infusion

Déjeuner

- Gaspacho (maison ou prêt à l'emploi)
- Roti de bœuf (120g)
- Ecrasé de pomme de terres (100g) (1 noix de beurre)
- Conté
- Pastèque (200g)
- Pain complet ou aux céréales (40g)

Collation

- Fromage blanc + 10 noisettes ou 1 encas Gerlinéa

Dîner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- 1 pêche

Mardi

Petit Déjeuner

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

Déjeuner

- Lentilles (100g) aux oignons en salade (1 c à c d'huile)
- Cabillaud (140g) en papillote avec citron, tomates et aneth
- Haricots verts vapeur (1 c à c d'huile)
- Fromage blanc aux fruits
- 2 ou 3 abricots
- Pain complet ou aux céréales (40g)

Collation

- Melon (200g) ou 1 encas Gerlinéa

Dîner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- 2 Petits suisses

Mercredi

Petit Déjeuner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- 1 orange

Déjeuner

- Celeri rave sauce yaourt à la moutarde
- Salade de riz (100g) composée avec légumes, jambon (50g) et surimi (100g) (1 c à s d'huile)
- Yaourt nature
- 1 petite banane
- Pain complet ou aux céréales (40g)

Collation

- Fromage blanc + 10 noix de Muesli ou 1 encas Gerlinéa

Dîner

- Epinards à la crème (3 c à s de crème allégée)
- 2 œufs au plat
- 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
- Compote
- Café ou ricorée ou thé ou infusion

Déjeuner

- Radis à la croque au sel
- Côte de porc (150g) dans le filet grillée
- Haricots blancs (100g) à la tomate
- Chèvre frais (30g)
- Mirabelles (150g)
- Pain complet ou aux céréales (40g)

Collation

- 1 nectarine ou 1 encas Gerlinéa

Dîner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- Yaourt nature + fleur d'oranger

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
- Fraises (200g)

Collation

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

Dîner

- Coleslow, 2 tranches de jambon blanc dégraissé
- Fromage blanc aux fruits
- Pain complet ou aux céréales (40g)

Samedi

Petit Déjeuner

- 2 crêpes + 2 c à c de confiture
- 2 petits suisses
- 1 orange
- Café ou ricorée ou thé ou infusion

Déjeuner

- Salade haricots rouges (100g) et tomates (1 c à c d'huile)
- 1 cuisse de poulet roti
- Fenouil à l'étouffée en persillée (1 c à c d'huile)
- Yaourt aux fruits
- 2 figues
- Pain complet ou aux céréales (40g)

Collation

- Yaourt nature + 1 pomme ou 1 encas Gerlinéa

Dîner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- 1 nectarine

Dimanche

Petit Déjeuner

- 1 repas minceur Gerlinéa
- 1 pêche

Déjeuner

- Bettarave en vinaigrette (1 c à c d'huile)
- Daurade au four
- Piperade (1 c à c d'huile)
- 1 part de charlotte aux framboises et au fromage blanc
- Pain complet ou aux céréales (40g)

Collation

- Mirabelles (150g) + 10 amandes ou 1 encas Gerlinéa

Dîner

- Mesclun + cubes d'orange et oignon en salade (1 c à c d'huile)
- Quiche au bacon
- 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.