

# Petit-Déjeuner 1 :

Quand je travaille, vers quelle heure je me réveille →

Et vers quelle heure est pris le petit-déjeuner →

En week-end ou en vacances, heure de réveil →

Et vers quelle heure est pris le petit-déjeuner →

Aliment 1

Aliment 2

S'il y a du pain et/ou des céréales, précisez quels types, svp...

Aliment 3

Boisson

Sans ou avec sucre, miel, édulcorant ou autres ?

Prénom ou vous pouvez rester anonyme :

2 Tartines de Fromages affinés de Brebis et de chèvre.

Au pain Intégral ou de Seigle complet.

**BOISSONS :**

Jus de citron avec Gingembre

Thé vert Matcha avec graines de Chia

Lait de Kéfir fermenté

5 ou 6 olives noires ou vertes.

1 ou 2 œufs pochés.

1 tartine de poivron cuit sur cottage cheese.

1 tartine de Houmous avec tomates.

**PETITS-DÉJEUNERS IDÉAUX**

**Le premier repas de la journée ne devrait contenir aucun sucre !**

1 ou 2 œufs pochés.

Tartine de Sardines avec Tomates et Concombres.

Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.

Bol de Flocons d'Avoine :

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.

Avec du Lait fermenté.

Un choix de tartines :

- Filet de bacon.
- Viande des grisons.
- Bresaola.
- Magret de canard (label rouge).

**Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.**

**N°1**

WASA  
Fibres

Fibres = 26g  
Protéines = 13g  
Sucres = 2g

**N°3**

Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de houmous dessus ou guacamole. Ou 1 AVOCAT.

**N°4**

Cœur d'artichaut

**N°5**

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac

**N°6**

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.

**N°7**

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30

**N°8**

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir

**N°10** **En dernier recours :**

Biscuits à la cacahuète ou aux graines

	GRAINES	GRESSINS
• Conditionnement	200 g	
• Prix indicatif	3,75 €	
• Prix indicatif/kg	18,75 €	
Nutri-Score	C	C
Additifs (25 %)	+++	+++
Nutrition (75 %)	++	++
• Sel	+	+
• Matières grasses saturées	++	+++
• Fibres	+++	++
• Protéines	+++	++
<b>NOTE GLOBALE (100 %)</b>	<b>15,5/20</b>	<b>15,5/20</b>

Carrefour Bio Crackers épeautre 3 graines

Florelli Grissini artigianali multigraines

**N°1bis**

Gastino! Crackers

**N°2**

Œuf dur

7 minutes de cuisson

Avec jaune fondant

**N°9**

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes

Il faut arriver à lutter contre ce grignotage compulsif :

Au niveau compensatoire, certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes.



# Petit-Déjeuner 2

Quand je travaille, vers quelle heure je me réveille →

Et vers quelle heure est pris le petit-déjeuner →

En week-end ou en vacances, heure de réveil →

Et vers quelle heure est pris le petit-déjeuner →

Aliment 1

Aliment 2

S'il y a du pain et/ou des céréales, précisez quels types, svp...

Aliment 3

Boisson

Sans ou avec sucre, miel, édulcorant ou autres ?

Prénom ou vous pouvez rester anonyme :

2 Tartines de Fromages affinés de Brebis et de chèvre.

Au pain Intégral ou de Seigle complet.

**BOISSONS :**

Jus de citron avec Gingembre

Thé vert Matcha avec graines de Chia

Lait de Kéfir fermenté

5 ou 6 olives noires ou vertes.

1 ou 2 œufs pochés.

1 tartine de poivron cuit sur cottage cheese.

1 tartine de Houmous avec tomates.

**PETITS-DÉJEUNERS IDÉAUX**

Le premier repas de la journée ne devrait contenir aucun sucre !

1 ou 2 œufs pochés.

Tartine de Sardines avec Tomates et Concombres.

Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.

Bol de Flocons d'Avoine :

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.

Avec du Lait fermenté.

Un choix de tartines :

- Filet de bacon.
- Viande des grisons.
- Bresaola.
- Magret de canard (label rouge).

**Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.**

**N°1**

WASA Fibres

Fibres = 26g  
Protéines = 13g  
Sucres = 2g

**N°3**

Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de houmous dessus ou guacamole. Ou 1 AVOCAT.

**N°4**

Cœur d'artichaut

**N°5**

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac

**N°6**

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.

**N°7**

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30

**N°8**

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir

**N°10 En dernier recours :**

**Biscuits à la cacahuète ou aux graines**

	GRAINES	GRESSINS
Carrefour Bio Crackers épeautre 3 graines	Protéine = 16g Fibre = 10g	Florelli Grissini artigianali multigraines

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

	C	C
• Conditionnement	200 g	
• Prix indicatif	3,75 €	
• Prix indicatif/kg	18,75 €	
Nutri-Score	C	C
Additifs (25 %)	+++	+++
Nutrition (75 %)	++	++
• Sel	+	
• Matières grasses saturées	++	+++
• Fibres	+++	++
• Protéines	+++	++
<b>NOTE GLOBALE (100 %)</b>	<b>15,5/20</b>	<b>15,5/20</b>

**N°1bis**

**N°2**

Œuf dur

7 minutes de cuisson

Avec jaune fondant

**N°9**

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes

**N°10**

Crackers

Chez LIDL

Hyper-protéiné → 34,4g

Sucre = 1g & Fibres = 13,9g

**N°11**

Pas le soir

**N°12**

Pas le soir

**N°13**

Pas le soir

**N°14**

Pas le soir

**N°15**

Pas le soir

**N°16**

Pas le soir

**N°17**

Pas le soir

**N°18**

Pas le soir

**N°19**

Pas le soir

**N°20**

Pas le soir

**N°21**

Pas le soir

**N°22**

Pas le soir

**N°23**

Pas le soir

**N°24**

Pas le soir

**N°25**

Pas le soir

**N°26**

Pas le soir

**N°27**

Pas le soir

**N°28**

Pas le soir

**N°29**

Pas le soir

**N°30**

Pas le soir

**N°31**

Pas le soir

**N°32**

Pas le soir

**N°33**

Pas le soir

**N°34**

Pas le soir

**N°35**

Pas le soir

**N°36**

Pas le soir

**N°37**

Pas le soir

**N°38**

Pas le soir

**N°39**

Pas le soir

**N°40**

Pas le soir

**N°41**

Pas le soir

**N°42**

Pas le soir

**N°43**

Pas le soir

**N°44**

Pas le soir

**N°45**

Pas le soir

**N°46**

Pas le soir

**N°47**

Pas le soir

**N°48**

Pas le soir

**N°49**

Pas le soir

**N°50**

Pas le soir

Il faut arriver à lutter contre ce grignotage compulsif :

Au niveau compensatoire, certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes.

# Collation du matin 1 :

Vers quelle heure je prends cette collation →

Aliment 1

Aliment 2

S'il y a du pain et/ou des céréales, précisez quels types, svp...

Aliment 3

Boisson

Sans ou avec sucre, miel, édulcorant ou autres ?

Prénom ou vous pouvez rester anonyme →

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.

1 barre de céréales faite maison.

**BOISSONS :**

1 **Fruit** parmi : Pamplemousse & Pomelos, Clémentine & Mandarine, Prune, Pomme, Poire, Fruit de la passion.

Ou une part de **GÂTEAU** faite maison. Voir pages 28 (chocolat) ou 338b (carotte & patate douce)

Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).

Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un peu d'eau tiède. Ceci afin de mieux préparer la digestion du déjeuner du midi.

**COLLATION si Petit-déjeuner pris & efforts physiques dans la matinée**

**Dans l'idéal :**

- 7 Amandes
- 2 Noix du Brésil
- 9 Pistaches
- 5 Cerneaux de Noix

+

1 c-à-s de graines :

- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium

1 c-à-c de graines :

- Chanvre
- Sésame

**Bol de Flocons d'Avoine :**

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.

Lait Fermenté Kéfir →

- ✓ Fruits rouges surgelés.
- ✓ Graines de chia et/ou psyllium.

Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.

**N°1**

WASA Fibres

Fibres = 26g  
Protéines = 13g  
Sucres = 2g

**N°3**

Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de guacamole. Ou 1 AVOCAT.

**N°4**

Cœur d'artichaut

**N°5**

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac

**N°6**

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.

**N°7**

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30

**N°8**

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir

**N°10 En dernier recours :**

**Biscuits à la cacahuète ou aux graines**

Protéine = 16g  
Fibre = 10g

	GRAINES	GRESSINS
Carrefour Bio Crackers épeautre 3 graines	+++	+++
Florell Grissini artigianali multigraines	+++	+++

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

Conditionnement	-200 g	-200 g
Prix indicatif	3,75 €	3,75 €
Prix indicatif/kg	18,75 €	18,75 €
Nutri-Score	C	C
Additifs (25%)	+++	+++
Nutrition (75%)	+++	+++
Sel	+	+
Matières grasses saturées	+++	+++
Fibres	+++	+++
Protéines	+++	+++
<b>NOTE GLOBALE (100%)</b>	<b>15,5/20</b>	<b>15,5/20</b>

**N°1bis**

Crackers

**N°2**

Oeuf dur

7 minutes de cuisson

Avec jaune fondant

**N°9**

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes

**N°11**

Boîte de filets de saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes.



# Collation du matin 2

Vers quelle heure je prends cette collation →

Aliment 1

Aliment 2

S'il y a du pain et/ou des céréales, précisez quels types, svp...

Aliment 3

Boisson

Sans ou avec sucre, miel, édulcorant ou autres ?

Prénom ou vous pouvez rester anonyme →

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.

1 barre de céréales faite maison.

**BOISSONS :**

Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).

1 Fruit parmi : Pamplemousse & Pomelos, Clémentine & Mandarine, Prune, Pomme, Poire, Fruit de la passion.

**Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 28 (chocolat) ou 338b (carotte & patate douce)**

**COLLATION si Petit-déjeuner pris & efforts physiques dans la matinée**

**Dans l'idéal :**

- 7 Amandes
- 2 Noix du Brésil
- 9 Pistaches
- 5 Cerneaux de Noix

+

1 c-à-s de graines :

- Tournesol
- Lin
- Courge
- Chia ou Psyllium

1 c-à-c de graines :

- Chanvre
- Sésame

**Bol de Flocons d'Avoine :**

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.

Lait Fermenté Kéfir →

- ✓ Fruits rouges surgelés.
- ✓ Graines de chia et/ou psyllium.

**Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.**

**N°1**

WASA Fibres

Fibres = 26g  
Protéines = 13g  
Sucres = 2g

**N°3**

Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de guacamole. Ou 1 AVOCAT.

**N°4**

Cœur d'artichaut

**N°5**

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac

**N°6**

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.

**N°7**

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30

**N°8**

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir

**N°10 En dernier recours :**

**Biscuits à la cacahuète ou aux graines**

Protéine = 16g  
Fibre = 10g

	GRAINES	GRESSINS
Carrefour Bio Crackers épeautre 3 graines	+++	++
Florelli Gressins artigianali multigraines	+++	++

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

Conditionnement	-200 g	
Prix indicatif	3.75 €	
Prix indicatif/kg	18.75 €	
Nutri-Score	C	C
Additifs (25%)	+++	+++
Nutrition (75%)	++	++
Sel	+	+
Matières grasses saturées	++	+++
Fibres	+++	+++
Protéines	+++	++
<b>NOTE GLOBALE (100%)</b>	<b>15,5/20</b>	<b>15,5/20</b>

**N°1bis**

Crackers

Chez LIDL Hyper-protéiné → 34,4g  
Sucre = 1g & Fibres = 13,9g

**N°2**

Oeuf dur

7 minutes de cuisson

Avec jaune fondant

**N°9**

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes

**N°3bis**

Pas le soir

**N°4bis**

Pas le soir

**N°5bis**

Pas le soir

**N°6bis**

Pas le soir

**N°7bis**

Pas le soir

**N°8bis**

Pas le soir

**N°9bis**

Pas le soir

**N°10bis**

Pas le soir

**N°11**

Il faut arriver à lutter contre ce grignotage compulsif : Au niveau compensatoire, certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes.

# Déjeuner 1 :

Vers quelle heure je déjeune en semaine →

Vers quelle heure le w.e. ou en vacances →

Entrée

Plat principal

S'il y a du pain, précisez quels types, svp...

Accompagnements

Fromage et/ou Dessert

Boisson

Sans ou avec sucre, miel, édulcorant ou autres ?

Prénom ou vous pouvez rester anonyme →

- 1 salade de Pois-chiches ou Houmous.
- Crustacé ou Mollusques (2 fois par semaine).
- Riz Basmati ou complet.
- Carottes vapeur.
- 1 fruit ou un fromage si pas pris le matin.

**SALADES (en tout début de repas) :**

**Salade composée de légumes variés :**  
(Avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, carotte, radis, salade...)  
Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

**Avec 1 sauce composée de :**

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

- 1 salade d'Endives ou Macédoine de légumes.
- 1 foie de veau (1 fois par semaine) + 1 œuf poché.
- Lentilles ou Haricots secs.
- Haricots verts vapeur.
- 1 ou 2 yaourts « faits maison ».

- 1 salade de Céleri ou Concombres et 1 Avocat.
- Poisson vapeur (saumon, colin, cabillaud). 2 à 3 fois par semaine.
- Pommes de terre avec peau ou Igname vapeur.
- Brocolis cuits.
- 1 fruit ou 1 fromage si pas pris le matin.

**DÉJEUNERS IDÉAUX**  
**Ne pas faire trop cuire les Féculents !**

- 1 salade de Poivrons cuits.
- Viande maigre (Steak à 5%, escalope de veau, filet de bœuf, Rumsteck, Magret de canard (label rouge)) → 1 fois tous les 10 jours.
- Pois cassés, fèves ou Quinoa.
- Endives ou Choux vapeur.
- 1 ou 2 yaourts « faits maison ».

**Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.**

**N°1**

WASA  
Fibres

Fibres = 26g  
Protéines = 13g  
Sucres = 2g

**N°3**

Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de houmous dessus ou guacamole. Ou 1 AVOCAT.

**N°4**

Cœur d'artichaut

**N°5**

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac

**N°6**

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.

**N°7**

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30

**N°8**

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir

**N°10 En dernier recours :**

**Biscuits à la cacahuète ou aux graines**

	GRAINES	GRESSINS
Conditionnement	200 g	
Prix indicatif	3,75 €	
Prix indicatif/kg	18,75 €	
Nutri-Score	C	C
Additifs (25%)	++	+++
Nutrition (75%)	++	++
Sel	+	+
Matières grasses saturées	++	+++
Fibres	+++	+++
Protéines	+++	++
NOTE GLOBALE (100%)	15,5/20	15,5/20

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

**N°1bis**

**Crackers**

Chez LIDL  
Hyper-protéiné → 34,4g  
Sucre = 1g & Fibres = 13,9g

**N°2**

Œuf dur

7 minutes de cuisson

Avec jaune fondant

**N°9**

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes

**N°10**

Boîte de filets de saumon

**N°10**

Carrefour Bio (100% bio)

**N°10**

Carrefour Bio (100% bio)

Il faut arriver à lutter contre ce grignotage compulsif : Au niveau compensatoire, certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes.



# Déjeuner 2 :

Vers quelle heure je déjeune en semaine →

Vers quelle heure le w.e. ou en vacances →

Entrée

Plat principal

S'il y a du pain, précisez quels types, svp...

Accompagnements

Fromage et/ou Dessert

Boisson

Sans ou avec sucre, miel, édulcorant ou autres ?

Prénom ou vous pouvez rester anonyme →

- 1 salade de Pois-chiches ou Houmous.
- Crustacé ou Mollusques (2 fois par semaine).
- Riz Basmati ou complet.
- Carottes vapeur.
- 1 fruit ou un fromage si pas pris le matin.

**SALADES (en tout début de repas) :**

**Salade composée de légumes variés :**  
(Avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, carotte, radis, salade...)  
Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

**Avec 1 sauce composée de :**

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

- 1 salade d'Endives ou Macédoine de légumes.
- 1 foie de veau (1 fois par semaine) + 1 œuf poché.
- Lentilles ou Haricots secs.
- Haricots verts vapeur.
- 1 ou 2 yaourts « faits maison ».

- 1 salade de Céleri ou Concombres et 1 Avocat.
- Poisson vapeur (saumon, colin, cabillaud). 2 à 3 fois par semaine.
- Pommes de terre avec peau ou Igname vapeur.
- Brocolis cuits.
- 1 fruit ou 1 fromage si pas pris le matin.

**DÉJEUNERS IDÉAUX**  
**Ne pas faire trop cuire les Féculents !**

- 1 salade de Poivrons cuits.
- Viande maigre (Steak à 5%, escalope de veau, filet de bœuf, Rumsteck, Magret de canard (label rouge)) → 1 fois tous les 10 jours.
- Pois cassés, fèves ou Quinoa.
- Endives ou Choux vapeur.
- 1 ou 2 yaourts « faits maison ».

**Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.**

**N°1**

WASA  
Fibres

Fibres = 26g  
Protéines = 13g  
Sucres = 2g

**N°3**

Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de houmous dessus ou guacamole. Ou 1 AVOCAT.

**N°4**

Cœur d'artichaut

**N°5**

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac

**N°6**

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.

**N°7**

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30

**N°8**

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir

**N°10 En dernier recours :**

**Biscuits à la cacahuète ou aux graines**

	GRAINES	GRESSINS
Conditionnement	200 g	
Prix indicatif	3,75 €	
Prix indicatif/kg	18,75 €	
Nutri-Score	C	C
Additifs (25%)	++	+++
Nutrition (75%)	++	++
Sel	+	+
Matières grasses saturées	++	+++
Fibres	+++	+++
Protéines	+++	++
NOTE GLOBALE (100%)	15,5/20	15,5/20

Carrefour Bio Crackers épaveuse 3 graines

Florelli Grissini artigianali multigraines

**N°1bis**

gastinoli Crackers

**N°2**

Œuf dur

7 minutes de cuisson

Avec jaune fondant

**N°9**

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes

Carrefour Bio de Maquereau

Il faut arriver à lutter contre ce grignotage compulsif : Au niveau compensatoire, certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes.



# Déjeuner 3 :

Vers quelle heure je déjeune en semaine →

Vers quelle heure le w.e. ou en vacances →

Entrée

Plat principal

S'il y a du pain, précisez quels types, svp...

Accompagnements

Fromage et/ou Dessert

Boisson

Sans ou avec sucre, miel, édulcorant ou autres ?

Prénom ou vous pouvez rester anonyme →

**SALADES (en tout début de repas) :**

**Salade composée de légumes variés :**  
(Avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, carotte, radis, salade...)  
Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

**Avec 1 sauce composée de :**

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

- 1 salade de Pois-chiches ou Houmous.
- Crustacé ou Mollusques (2 fois par semaine).
- Riz Basmati ou complet.
- Carottes vapeur.
- 1 fruit ou un fromage si pas pris le matin.

- 1 salade d'Endives ou Macédoine de légumes.
- 1 foie de veau (1 fois par semaine) + 1 œuf poché.
- Lentilles ou Haricots secs.
- Haricots verts vapeur.
- 1 ou 2 yaourts « faits maison ».

**DÉJEUNERS IDÉAUX**  
**Ne pas faire trop cuire les Féculents !**

- 1 salade de Céleri ou Concombres et 1 Avocat.
- Poisson vapeur (saumon, colin, cabillaud). 2 à 3 fois par semaine.
- Pommes de terre avec peau ou Igname vapeur.
- Brocolis cuits.
- 1 fruit ou 1 fromage si pas pris le matin.

- 1 salade de Poivrons cuits.
- Viande maigre (Steak à 5%, escalope de veau, filet de bœuf, Rumsteck, Magret de canard (label rouge)) → 1 fois tous les 10 jours.
- Pois cassés, fèves ou Quinoa.
- Endives ou Choux vapeur.
- 1 ou 2 yaourts « faits maison ».

**Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.**

**N°1**

WASA  
Fibres

Fibres = 26g  
Protéines = 13g  
Sucres = 2g



**N°3**

Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de houmous dessus ou guacamole. Ou 1 AVOCAT.



**N°4**

Cœur d'artichaut



**N°5**

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac



**N°6**

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.



**N°7**

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30



**N°8**

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir



**N°10 En dernier recours :**

**Biscuits à la cacahuète ou aux graines**

	GRAINES	GRESSINS
Conditionnement	200 g	
Prix indicatif	3,75 €	
Prix indicatif/kg	18,75 €	
Nutri-Score	C	C
Additifs (25%)	+++	+++
Nutrition (75%)	+++	+++
Sel	+	+
Matières grasses saturées	++	+++
Fibres	+++	+++
Protéines	+++	++
NOTE GLOBALE (100%)	15,5/20	15,5/20

**N°1bis**

**Crackers**



Chez LIDL  
Hyper-protéiné → 34,4g  
Sucre = 1g & Fibres = 13,9g

**N°2**

Œuf dur

7 minutes de cuisson



Avec jaune fondant

**N°9**

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes



**Pas le soir**

**Pas le soir**

**Pas le soir**

**Pas le soir**

**Il faut arriver à lutter contre ce grignotage compulsif :**

Au niveau compensatoire, certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes.



# Déjeuner 4 :

Vers quelle heure je déjeune en semaine →

Vers quelle heure le w.e. ou en vacances →

Entrée

Plat principal

S'il y a du pain, précisez quels types, svp...

Accompagnements

Fromage et/ou Dessert

Boisson

Sans ou avec sucre, miel, édulcorant ou autres ?

Prénom ou vous pouvez rester anonyme →

**SALADES (en tout début de repas) :**

**Salade composée de légumes variés :**  
(Avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, carotte, radis, salade...). Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

**Avec 1 sauce composée de :**

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

- 1 salade de Pois-chiches ou Houmous.
- Crustacé ou Mollusques (2 fois par semaine).
- Riz Basmati ou complet.
- Carottes vapeur.
- 1 fruit ou un fromage si pas pris le matin.

- 1 salade d'Endives ou Macédoine de légumes.
- 1 foie de veau (1 fois par semaine) + 1 œuf poché.
- Lentilles ou Haricots secs.
- Haricots verts vapeur.
- 1 ou 2 yaourts « faits maison ».

**DÉJEUNERS IDÉAUX**  
Ne pas faire trop cuire les Féculents !

- 1 salade de Céleri ou Concombres et 1 Avocat.
- Poisson vapeur (saumon, colin, cabillaud). 2 à 3 fois par semaine.
- Pommes de terre avec peau ou Igname vapeur.
- Brocolis cuits.
- 1 fruit ou 1 fromage si pas pris le matin.

- 1 salade de Poivrons cuits.
- Viande maigre (Steak à 5%, escalope de veau, filet de bœuf, Rumsteck, Magret de canard (label rouge)) → 1 fois tous les 10 jours.
- Pois cassés, fèves ou Quinoa.
- Endives ou Choux vapeur.
- 1 ou 2 yaourts « faits maison ».

**Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.**

**N°1**

WASA  
Fibres

Fibres = 26g  
Protéines = 13g  
Sucres = 2g

**N°3**

Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de houmous dessus ou guacamole. Ou 1 AVOCAT.

**N°4**

Cœur d'artichaut

**N°5**

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac

**N°6**

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.

**N°7**

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30

**N°8**

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir

**N°10 En dernier recours :**

**Biscuits à la cacahuète ou aux graines**

	GRAINES	GRESSINS
Conditionnement	200 g	
Prix indicatif	3,75 €	
Prix indicatif/kg	18,75 €	
Nutri-Score	C	C
Additifs (25%)	+++	+++
Nutrition (75%)	+++	+++
Sel	+	+
Matières grasses saturées	++	++
Fibres	+++	+++
Protéines	+++	++
NOTE GLOBALE (100%)	15,5/20	15,5/20

**N°1bis**

**Crackers**

Chez LIDL  
Hyper-protéiné → 34,4g  
Sucre = 1g & Fibres = 13,9g

**N°2**

Œuf dur

7 minutes de cuisson

Avec jaune fondant

**N°9**

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes

**N°10**

Il faut arriver à lutter contre ce grignotage compulsif : Au niveau compensatoire, certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes.



# Déjeuner 5 :

Vers quelle heure je déjeune en semaine →

Vers quelle heure le w.e. ou en vacances →

Entrée

Plat principal

S'il y a du pain, précisez quels types, svp...

Accompagnements

Fromage et/ou Dessert

Boisson

Sans ou avec sucre, miel, édulcorant ou autres ?

Prénom ou vous pouvez rester anonyme →

- 1 salade de Pois-chiches ou Houmous.
- Crustacé ou Mollusques (2 fois par semaine).
- Riz Basmati ou complet.
- Carottes vapeur.
- 1 fruit ou un fromage si pas pris le matin.

**SALADES (en tout début de repas) :**

**Salade composée de légumes variés :**  
(Avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, carotte, radis, salade...)  
Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

**Avec 1 sauce composée de :**

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

- 1 salade d'Endives ou Macédoine de légumes.
- 1 foie de veau (1 fois par semaine) + 1 œuf poché.
- Lentilles ou Haricots secs.
- Haricots verts vapeur.
- 1 ou 2 yaourts « faits maison ».

- 1 salade de Céleri ou Concombres et 1 Avocat.
- Poisson vapeur (saumon, colin, cabillaud). 2 à 3 fois par semaine.
- Pommes de terre avec peau ou Igname vapeur.
- Brocolis cuits.
- 1 fruit ou 1 fromage si pas pris le matin.

**DÉJEUNERS IDÉAUX**  
Ne pas faire trop cuire les Féculents !

- 1 salade de Poivrons cuits.
- Viande maigre (Steak à 5%, escalope de veau, filet de bœuf, Rumsteck, Magret de canard (label rouge)) → 1 fois tous les 10 jours.
- Pois cassés, fèves ou Quinoa.
- Endives ou Choux vapeur.
- 1 ou 2 yaourts « faits maison ».

**Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.**

**N°1**

WASA Fibres

Fibres = 26g  
Protéines = 13g  
Sucres = 2g

**N°3**

Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de houmous dessus ou guacamole. Ou 1 AVOCAT.

**N°4**

Cœur d'artichaut

**N°5**

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac

**N°6**

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.

**N°7**

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30

**N°8**

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir

**N°10 En dernier recours :**

**Biscuits à la cacahuète ou aux graines**

	GRAINES	GRESSINS
Conditionnement	200 g	
Prix indicatif	3,75 €	
Prix indicatif/kg	18,75 €	
Nutri-Score	C	C
Additifs (25 %)	+++	+++
Nutrition (75 %)	+++	+++
Sel	+	+
Matières grasses saturées	++	++
Fibres	+++	+++
Protéines	+++	++
NOTE GLOBALE (100 %)	15,5/20	15,5/20

Carrefour Bio Crackers épave 3 graines

Florelli Grissini artigianali multigraines

**N°1bis**

gastinoli Crackers

**N°2**

Œuf dur

7 minutes de cuisson

Avec jaune fondant

**N°9**

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes

Carrefour Filet de Maquereau

Il faut arriver à lutter contre ce grignotage compulsif : Au niveau compensatoire, certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes.



# Goûter 1 :

Vers quelle heure je prends ce goûter →

Aliment 1

Aliment 2

S'il y a du pain et/ou des céréales, précisez quels types, svp...

Aliment 3

Boisson

Sans ou avec sucre, miel, édulcorant ou autres ?

Prénom ou vous pouvez rester anonyme →

**BOISSONS :**



Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).



Tisane d'ortie (Articulations).

**BOISSONS :**



Une cuillère à soupe

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.  
Ou  
1 barre de céréales faite maison.

**Sucré**

1 **Fruit** parmi :  
Pamplemousse & Pomelos  
Clémentine & Mandarine  
Prune  
Pomme  
Poire  
Fruit de la passion

1 tartine de poivron cuit sur cottage cheese.

1 tartine de Houmous avec tomates.

**Salé**

Tartine de Sardines avec Tomates ou Concombres.

1 œuf poché.

Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.

**GOÛTERS IDÉAUX**  
Sucré (si efforts physiques en début d'après-m)

**Salé**



**Dans l'idéal :**  
7 Amandes  
2 Noix du Brésil  
9 Pistaches  
5 Cerneaux de Noix

**1 c-à-s de graines :**  
- Tournesol  
- Lin  
- Courge  
- Chia ou Psyllium

**1 c-à-c de graines :**  
- Chanvre  
- Sésame

**Sucré**



**Bol de Flocons d'Avoine :**  
- Irlandais.  
- Gros Flocons.  
- Son d'avoine.

Lait Fermenté Kéfir →  
✓ Fruits rouges surgelés.  
✓ Graines de chia et/ou psyllium.

**Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 28 (chocolat) ou 338b (carotte & patate douce)**

**Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.**

**N°1**

WASA  
Fibres

Fibres = 26g  
Protéines = 13g  
Sucres = 2g

**N°3**

Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de houmous dessus ou guacamole. Ou 1 AVOCAT.

**N°4**

Cœur d'artichaut

**N°5**

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac

**N°6**

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.

**N°7**

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30

**N°8**

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir

**N°10 En dernier recours :**

**Biscuits à la cacahuète ou aux graines**

Protéine = 16g  
Fibre = 10g

	GRAINES	GRESSINS
Carrefour Bio Crackers épeautre 3 graines	+++	++
Florell Grissini artigianali multigraines	+++	++

**N°1bis**

**Crackers**

+++

**N°2**

Œuf dur

7 minutes de cuisson

Avec jaune fondant

**N°9**

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes

**N°10**

Il faut arriver à lutter contre ce grignotage compulsif :  
Au niveau compensatoire, certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes.



# Goûter 2 :

Vers quelle heure je prends ce goûter →

Aliment 1

Aliment 2

S'il y a du pain et/ou des céréales, précisez quels types, svp...

Aliment 3

Boisson

Sans ou avec sucre, miel, édulcorant ou autres ?

Prénom ou vous pouvez rester anonyme →

**Sucré**

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.  
Ou  
1 barre de céréales faite maison.

**1 Fruit parmi :**  
Pamplemousse & Pomelos  
Clémentine & Mandarine  
Prune  
Pomme  
Poire  
Fruit de la passion

**BOISSONS :**

Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).

Une cuillère à soupe

1 tartine de poivron cuit sur cottage cheese.

1 tartine de Houmous avec tomates.

Tartine de Sardines avec Tomates ou Concombres.

1 œuf poché.

Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.

**Salé**

**GOÛTERS IDÉAUX**  
Sucré (si efforts physiques en début d'après-m)

**Dans l'idéal :**  
7 Amandes  
2 Noix du Brésil  
9 Pistaches  
5 Cerneaux de Noix

**1 c-à-s de graines :**  
- Tournesol  
- Lin  
- Courge  
- Chia ou Psyllium  
**1 c-à-c de graines :**  
- Chanvre  
- Sésame

**Bol de Flocons d'Avoine :**  
- Irlandais.  
- Gros Flocons.  
- Son d'avoine.

Lait Fermenté Kéfir →  
✓ Fruits rouges surgelés.  
✓ Graines de chia et/ou psyllium.

Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 28 (chocolat) ou 33Bb (carotte & patate douce)

**Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.**

**N°1**

WASA  
Fibres

Fibres = 26g  
Protéines = 13g  
Sucres = 2g

**N°3**

Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de houmous dessus ou guacamole. Ou 1 AVOCAT.

**N°4**

Cœur d'artichaut

**N°5**

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac

**N°6**

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.

**N°7**

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30

**N°8**

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir

**N°10 En dernier recours :**

**Biscuits à la cacahuète ou aux graines**  
Protéine = 16g  
Fibre = 10g

	GRAINES	GRESSINS
Carrefour Bio Crackers épeautre 3 graines	+++	++
Florell Grissini artigianali multigraines	+++	++
Sel	+	+
Matières grasses saturées	++	++
Fibres	+++	+++
Protéines	+++	+++
<b>NOTE GLOBALE (100%)</b>	<b>15,5/20</b>	<b>15,5/20</b>

**N°1bis**

Crackers

**N°2**

Œuf dur

7 minutes de cuisson

Avec jaune fondant

**N°9**

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes

**N°11**

Chocolat

**N°12**

Boisson

Il faut arriver à lutter contre ce grignotage compulsif : Au niveau compensatoire, certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes.



# Dîner 1 :

Vers quelle heure je dîne en semaine →

Vers quelle heure le w.e. ou en vacances →

Entrée

Plat principal

S'il y a du pain, précisez quel type, svp...

Accompagnements

Fromage et/ou Dessert

Boisson

Sans ou avec sucre, miel, édulcorant ou autres ?

Prénom ou vous pouvez rester anonyme →

1. Salade de Radis.  
2. Crustacés ou Mollusques (2 fois par semaine).  
3. Riz Basmati ou complet.  
4. Poireaux vapeur.  
5. 1 yaourt « fait maison ».

**SALADES (en tout début de repas) :**

**Salade composée de légumes variés :**  
(Avocat, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, radis, salade...)  
Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

**Avec 1 sauce composée de :**

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

- 1 salade d'endives.
- 2 filets de blancs de poulet avec champignons (2 à 3 fois par semaine).
- Lentilles ou Haricots secs.
- Haricots verts vapeur.
- 1 yaourt « fait maison ».

- 1 salade de Fenouils ou de Concombres.
- Poisson vapeur (saumon, colin, cabillaud). 2 à 3 fois par semaine.
- Lentilles Corail.
- Brocolis vapeur.
- 1 yaourt « fait maison ».

**DINERS IDÉAUX**  
Ne pas faire trop cuire les Féculents !

- 1 salade cœurs d'Artichauts et 1 avocat.
- Escalope de Veau avec Champignons → 1 fois tous les 10 jours.
- Quinoa.
- Endives ou Choux vapeur.
- 1 yaourt « fait maison ».

**Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.**

**N°1**

WASA Fibres

Fibres = 26g  
Protéines = 13g  
Sucres = 2g

**N°3**

Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de houmous dessus ou guacamole. Ou 1 AVOCAT.

**N°4**

Cœur d'artichaut

**N°5**

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac

**N°6**

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.

**N°7**

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30

**N°8**

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir

**N°10 En dernier recours :**

**Biscuits à la cacahuète ou aux graines**

	GRAINES	GRESSINS
Conditionnement	200 g	
Prix indicatif	3,75 €	
Prix indicatif/kg	18,75 €	
Nutri-Score	C	C
Additifs (25 %)	++	+++
Nutrition (75 %)	++	++
Sel	+	+
Matières grasses saturées	++	+++
Fibres	+++	++
Protéines	+++	++
NOTE GLOBALE (100 %)	15,5/20	15,5/20

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

**N°1bis**

**Crackers**

Chez LIDL  
Hyper-protéiné → 34,4g  
Sucre = 1g & Fibres = 13,9g

**N°2**

Œuf dur

7 minutes de cuisson

Avec jaune fondant

**N°9**

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes

**Pas le soir**

**Pas le soir**

**Pas le soir**

**Pas le soir**

**Il faut arriver à lutter contre ce grignotage compulsif :**

Au niveau compensatoire, certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes.



# Dîner 2 :

Vers quelle heure je dîne en semaine →

Vers quelle heure le w.e. ou en vacances →

Entrée

Plat principal

Accompagnements

Fromage et/ou Dessert

Boisson

Sans ou avec sucre, miel, édulcorant ou autres ?

Prénom ou vous pouvez rester anonyme →

S'il y a du pain, précisez quel type, svp...

1. Salade de Radis.  
2. Crustacés ou Mollusques (2 fois par semaine).  
3. Riz Basmati ou complet.  
4. Poireaux vapeur.  
5. 1 yaourt « fait maison ».

**SALADES (en tout début de repas) :**

**Salade composée de légumes variés :**  
(Avocat, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, radis, salade...)  
Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

**Avec 1 sauce composée de :**

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

- 1 salade d'endives.
- 2 filets de blancs de poulet avec champignons (2 à 3 fois par semaine).
- Lentilles ou Haricots secs.
- Haricots verts vapeur.
- 1 yaourt « fait maison ».

- 1 salade de de Fenouils ou de Concombres.
- Poisson vapeur (saumon, colin, cabillaud). 2 à 3 fois par semaine.
- Lentilles Corail.
- Brocolis vapeur.
- 1 yaourt « fait maison ».

**DINERS IDÉAUX**  
Ne pas faire trop cuire les Féculents !

- 1 salade cœurs d'Artichauts et 1 avocat.
- Escalope de Veau avec Champignons → 1 fois tous les 10 jours.
- Quinoa.
- Endives ou Choux vapeur.
- 1 yaourt « fait maison ».

**Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.**

**N°1**

WASA  
Fibres

Fibres = 26g  
Protéines = 13g  
Sucres = 2g

**N°3**

Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de houmous dessus ou guacamole. Ou 1 AVOCAT.

**N°4**

Cœur d'artichaut

**N°5**

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac

**N°6**

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.

**N°7**

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30

**N°8**

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir

**N°10 En dernier recours :**

**Biscuits à la cacahuète ou aux graines**

	GRAINES	GRESSINS
Conditionnement	200 g	
Prix indicatif	3,75 €	
Prix indicatif/kg	18,75 €	
Nutri-Score	C	C
Additifs (25 %)	+++	+++
Nutrition (75 %)	+++	+++
Sel	+	+
Matières grasses saturées	++	+++
Fibres	+++	++
Protéines	+++	++
NOTE GLOBALE (100 %)	15,5/20	15,5/20

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

**N°1bis**

**Crackers**

Chez LIDL  
Hyper-protéiné → 34,4g  
Sucre = 1g & Fibres = 13,9g

**N°2**

Œuf dur

7 minutes de cuisson

Avec jaune fondant

**N°9**

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes

**Pas le soir**

**Pas le soir**

**Pas le soir**

**Pas le soir**

**Il faut arriver à lutter contre ce grignotage compulsif :**

Au niveau compensatoire, certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes.



# Dîner 3 :

Vers quelle heure je dîne en semaine →

Vers quelle heure le w.e. ou en vacances →

Entrée

Plat principal

S'il y a du pain, précisez quel type, svp...

Accompagnements

Fromage et/ou Dessert

Boisson

Sans ou avec sucre, miel, édulcorant ou autres ?

Prénom ou vous pouvez rester anonyme →

1. Salade de Radis.  
2. Crustacés ou Mollusques (2 fois par semaine).  
3. Riz Basmati ou complet.  
4. Poireaux vapeur.  
5. 1 yaourt « fait maison ».

**SALADES (en tout début de repas) :**

**Salade composée de légumes variés :**  
(Avocat, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, radis, salade...)  
Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

**Avec 1 sauce composée de :**

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

- 1 salade d'endives.
- 2 filets de blancs de poulet avec champignons (2 à 3 fois par semaine).
- Lentilles ou Haricots secs.
- Haricots verts vapeur.
- 1 yaourt « fait maison ».

- 1 salade de Fenouils ou de Concombres.
- Poisson vapeur (saumon, colin, cabillaud). 2 à 3 fois par semaine.
- Lentilles Corail.
- Brocolis vapeur.
- 1 yaourt « fait maison ».

**DINERS IDÉAUX**  
Ne pas faire trop cuire les Féculents !

- 1 salade cœurs d'Artichauts et 1 avocat.
- Escalope de Veau avec Champignons → 1 fois tous les 10 jours.
- Quinoa.
- Endives ou Choux vapeur.
- 1 yaourt « fait maison ».

**Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.**

**N°1**

WASA  
Fibres

Fibres = 26g  
Protéines = 13g  
Sucres = 2g

**N°3**

Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de houmous dessus ou guacamole. Ou 1 AVOCAT.

**N°4**

Cœur d'artichaut

**N°5**

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac

**N°6**

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.

**N°7**

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30

**N°8**

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir

**N°10 En dernier recours :**

**Biscuits à la cacahuète ou aux graines**

	GRAINES	GRESSINS
Conditionnement	200 g	
Prix indicatif	3,75 €	
Prix indicatif/kg	18,75 €	
Nutri-Score	C	C
Additifs (25 %)	++	+++
Nutrition (75 %)	++	++
Sel	+	+
Matières grasses saturées	++	+++
Fibres	+++	++
Protéines	+++	++
NOTE GLOBALE (100 %)	15,5/20	15,5/20

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

**N°1bis**

**Crackers**

Chez LIDL  
Hyper-protéiné → 34,4g  
Sucre = 1g & Fibres = 13,9g

**N°2**

Œuf dur

7 minutes de cuisson

Avec jaune fondant

**N°9**

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes

**N°10**

99% CACAO

**N°10**

Carrefour Bio

**N°10**

Carrefour Bio

**N°10**

Carrefour Bio

Il faut arriver à lutter contre ce grignotage compulsif : Au niveau compensatoire, certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes.



# Dîner 4 :

Vers quelle heure je dîne en semaine →

Vers quelle heure le w.e. ou en vacances →

Entrée

Plat principal

Accompagnements

Fromage et/ou Dessert

Boisson

Sans ou avec sucre, miel, édulcorant ou autres ?

Prénom ou vous pouvez rester anonyme →

S'il y a du pain, précisez quel type, svp...

1. Salade de Radis.  
2. Crustacés ou Mollusques (2 fois par semaine).  
3. Riz Basmati ou complet.  
4. Poireaux vapeur.  
5. 1 yaourt « fait maison ».

**SALADES (en tout début de repas) :**

**Salade composée de légumes variés :**  
(Avocat, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, radis, salade...)  
Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

**Avec 1 sauce composée de :**

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

- 1 salade d'endives.
- 2 filets de blancs de poulet avec champignons (2 à 3 fois par semaine).
- Lentilles ou Haricots secs.
- Haricots verts vapeur.
- 1 yaourt « fait maison ».

- 1 salade de de Fenouils ou de Concombres.
- Poisson vapeur (saumon, colin, cabillaud). 2 à 3 fois par semaine.
- Lentilles Corail.
- Brocolis vapeur.
- 1 yaourt « fait maison ».

**DINERS IDÉAUX**  
**Ne pas faire trop cuire les Féculents !**

- 1 salade cœurs d'Artichauts et 1 avocat.
- Escalope de Veau avec Champignons → 1 fois tous les 10 jours.
- Quinoa.
- Endives ou Choux vapeur.
- 1 yaourt « fait maison ».

**Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.**

**N°1**

WASA  
Fibres

Fibres = 26g  
Protéines = 13g  
Sucres = 2g

**N°3**

Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de houmous dessus ou guacamole. Ou 1 AVOCAT.

**N°4**

Cœur d'artichaut

**N°5**

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac

**N°6**

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.

**N°7**

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30

**N°8**

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir

**N°10 En dernier recours :**

**Biscuits à la cacahuète ou aux graines**

	GRAINES	GRESSINS
Conditionnement	200 g	
Prix indicatif	3,75 €	
Prix indicatif/kg	18,75 €	
Nutri-Score	C	C
Additifs (25 %)	++	+++
Nutrition (75 %)	++	++
Sel	+	+
Matières grasses saturées	++	+++
Fibres	+++	++
Protéines	+++	++
NOTE GLOBALE (100 %)	15,5/20	15,5/20

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

**N°1bis**

**Crackers**

Chez LIDL  
Hyper-protéiné → 34,4g  
Sucre = 1g & Fibres = 13,9g

**N°2**

Œuf dur

7 minutes de cuisson

Avec jaune fondant

**N°9**

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes

**N°10**

99% CACAO

**N°10**

Carrefour Bio

**N°10**

Carrefour Bio

**N°10**

Carrefour Bio

Il faut arriver à lutter contre ce grignotage compulsif : Au niveau compensatoire, certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes.



# Dîner 5 :

Vers quelle heure je dîne en semaine →

Vers quelle heure le w.e. ou en vacances →

Entrée

Plat principal

S'il y a du pain, précisez quel type, svp...

Accompagnements

Fromage et/ou Dessert

Boisson

Sans ou avec sucre, miel, édulcorant ou autres ?

Prénom ou vous pouvez rester anonyme →

1. Salade de Radis.  
2. Crustacés ou Mollusques (2 fois par semaine).  
3. Riz Basmati ou complet.  
4. Poireaux vapeur.  
5. 1 yaourt « fait maison ».

**SALADES (en tout début de repas) :**

**Salade composée de légumes variés :**  
(Avocat, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, radis, salade...)  
Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

**Avec 1 sauce composée de :**

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

- 1 salade d'endives.
- 2 filets de blancs de poulet avec champignons (2 à 3 fois par semaine).
- Lentilles ou Haricots secs.
- Haricots verts vapeur.
- 1 yaourt « fait maison ».

- 1 salade de Fenouils ou de Concombres.
- Poisson vapeur (saumon, colin, cabillaud). 2 à 3 fois par semaine.
- Lentilles Corail.
- Brocolis vapeur.
- 1 yaourt « fait maison ».

**DINERS IDÉAUX**  
Ne pas faire trop cuire les Féculents !

- 1 salade cœurs d'Artichauts et 1 avocat.
- Escalope de Veau avec Champignons → 1 fois tous les 10 jours.
- Quinoa.
- Endives ou Choux vapeur.
- 1 yaourt « fait maison ».

**Aliments à avoir sous la main en cas de Pulsions alimentaires ou de légère hypoglycémie.**

**N°1**

WASA  
Fibres

Fibres = 26g  
Protéines = 13g  
Sucres = 2g

**N°3**

Une tranche de pain fait maison (Farine de Petit-épeautre intégrale au levain) avec éventuellement un peu de houmous dessus ou guacamole. Ou 1 AVOCAT.

**N°4**

Cœur d'artichaut

**N°5**

Petit bol de flocons d'avoines avec boisson végétale + petits fruits rouges + graines de chia et/ou de psyllium et/ou du Konjac

**N°6**

5 à 6 Oléagineux ou une c-à-s de graines Courge ou Sésame ou Lin ou Tournesol.

**N°7**

Une pomme bio (granny Smith) mais plus après 16h30

**N°8**

1 ou 2 carrés de chocolat noir 85% minimum de cacao mais pas le soir

**N°10 En dernier recours :**

**Biscuits à la cacahuète ou aux graines**

	GRAINES	GRESSINS
Conditionnement	200 g	
Prix indicatif	3,75 €	
Prix indicatif/kg	18,75 €	
Nutri-Score	C	C
Additifs (25 %)	++	+++
Nutrition (75 %)	++	++
Sel	+	+
Matières grasses saturées	++	+++
Fibres	+++	++
Protéines	+++	++
NOTE GLOBALE (100 %)	15,5/20	15,5/20

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

**N°1bis**

**Crackers**

Chez LIDL  
Hyper-protéiné → 34,4g  
Sucre = 1g & Fibres = 13,9g

**N°2**

Œuf dur

7 minutes de cuisson

Avec jaune fondant

**N°9**

Boîte de filet de sardine et maquereau + Olives vertes

**Pas le soir**

**Pas le soir**

**Pas le soir**

**Pas le soir**

**Il faut arriver à lutter contre ce grignotage compulsif :**

Au niveau compensatoire, certains aliments riches en Oméga 3 pourraient se révéler bénéfiques à intégrer dans son alimentation : les poissons gras (saumon, maquereau, sardines...), l'avocat, l'huile de colza, les noix, les amandes.