



# Régime IG Bas

Lun

Petit-déjeuner : Oeufs brouillés avec des épinards et une tranche de pain de seigle complet grillé.

Déjeuner : Salade de poulet grillé, avocat et tomates cerises avec une vinaigrette à base d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.

Dîner : Saumon grillé avec une purée de chou-fleur et des brocolis vapeur.

Mar

Petit-déjeuner : Yaourt grec nature avec des noix et des baies.

Déjeuner : Salade de thon avec des haricots verts, des tomates et des olives noires, assaisonnée d'huile d'olive et de jus de citron.

Dîner : Steak grillé avec des épinards sautés et des champignons grillés.

Mer

Petit-déjeuner : Flocons d'avoine cuits avec du lait d'amande, des noix et des graines de chia.

Déjeuner : Poivrons farcis de quinoa, de légumes grillés et de fromage de chèvre.

Dîner : Curry de poulet et de légumes avec du riz brun.

Jeu

Petit-déjeuner : Omelette aux champignons et aux épinards.

Déjeuner : Salade de roquette avec du poulet grillé, des noix et des fraises, assaisonnée d'une vinaigrette balsamique.

Dîner : Chili con carne avec du riz brun.

Ven

Petit-déjeuner : Smoothie aux fruits rouges, aux épinards et à l'avocat.

Déjeuner : Salade de poulet grillé, d'avocat et de tomates cerises avec une vinaigrette à base d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.

Dîner : Steak grillé avec des courgettes grillées et une salade verte.

Sam

Petit-déjeuner : Yaourt grec nature avec des noix et des baies.

Déjeuner : Légumes rôtis (aubergines, courgettes, poivrons) avec du houmous et des graines de tournesol.

Dîner : Filet de poisson grillé avec des légumes vapeur.

Dim

Petit-déjeuner : Omelette aux champignons et aux épinards.

Déjeuner : Salade de quinoa aux légumes grillés et au fromage de chèvre.

Dîner : Curry de légumes avec du riz brun.

