

Journal alimentaire

LUNDI 16 JUILLET – 2,5L eau

- 9h30 : 1 compote non sucrée + ½ tasse de flocons d'avoine
- 11h30 : 15 amandes crues
- 13h : 1 baggel multigrain + fromage à la crème + 2 œufs + 1 banane + café
- 20h15 : tofu général thao + salade colorée + 1 poignée de chips
- Soirée : tisane menthe poivrée

MARDI 17 JUILLET - 2L eau/eau + citron

- 9h30 : ½ shake végaone (avec lait de soja non sucré)
- 11h30 : 1 baggel multigrain + fromage à la crème + 2 œufs + salade colorée + café
- 16h30 : fruits frais + trempette de chocolat aux pois chiches
- 19h45 : ½ pizza au fromage + salade colorée
- Soirée : tisane menthe poivrée + 4 carreaux chocolat noir

*Peau : légères démangeaisons début pm

MERCREDI 18 JUILLET - 2L eau

- 10h30 : ½ shake végaone (avec lait de soja non sucré)
- 12h15 : 1 compote non sucrée + 20 amandes + café
- 14h : 1 baggel multigrain+fromage à la crème + salade colorée protéinée (graines de tournesol) + café +4 carreaux chocolat
- 19h30 : Tofu général thao + crudités + trempette d'avocats + chips de maïs
- Soirée : tisane menthe poivrée

*Peau : eczéma à l'intérieur des bras

JEUD 19 JUILLET – 2,25L eau

- 11h : 1 tasse lait soja non sucré + ½ tasse flocons avoine + 2 cas chia + amandes et cajoux crues + banane + sirop érable + café
- 15h15 : Salade colorée + graines de chanvre + ½ baggel au fromage à la crème
- 17h : 1 pomme + trempette de chocolat aux pois chiches
- 21h : sauté de courgettes + graines de chanvre

VENDREDI 20 JUILLET - 2L eau

- 10h30 : 1 compote non sucré + ½ tasse d'avoine + thé vert
- 13h30 : 1 baggel + fromage à la crème + 2 œufs + tofu général thao + salade colorée + café
- 20h30 : saumon + patates+ haricots verts + pain + fromage + salade chou
- Cidre + vin rouge

*Peau : démangeaisons en soirée

SAMEDI 21 JUILLET – 2L eau

- 12h : 1 baggel + fromage à la crème + 1 ½ œuf + fruits frais + haricots verts + café
- 15h : 1 biscuit au chocolat + petit café
- 17h : fudge glacé
- 19h30 : craquelins grains entiers + fromage + porc + orzo + salade concombre et tomates + 1 drum stick
- Vin rouge

DIMANCHE 22 JUILLET – 2L

- 11h30 : ½ shake végaone
- 14h : 1 baggel multigrain + 2 œufs + salade de chou avec graines de tournesol + café
- 17h30 : fruits frais + trempette de choloat aux pois chiches
- 21h30 : Gratin de pates de blé entier et légumes grillés + salade

LUNDI 23 JUILLET – 2L eau

- 9h15 : 1 tasse lait de soja non sucré + ½ tasse flocons avoine + 2 cas de chia + amandes + banane + thé vert
- 13h15 : sandwich pain aux céréales, haloumi et crudités + patates + kombucha menthe et chlorophylle
- 19h30 : pizza 4 fromages + gâteau
- Vin rouge

MARDI 24 JUILLET – 2L eau

- 10h30 : 2 galettes de sarrazin + beurre d'amande et cajoux + sirop d'érable + banane + thé vert
- 14h15 : Gratin de pates de blé entier et légumes grillées + salade colorée + 4 carreaux de chocolat noir + café
- 19h30 : 1 tortilla de grains entiers + tartinade de tofu + épinards + sautéde courgette/oignons/graines de chanvre

*Peau : eczéma ++ à l'intérieur des bras

MERCREDI 25 JUILLET – 2 L eau

- 11h30 : 1 bagel de blé entier + 2 œufs + salade colorée + thé vert
- 16h30 : 1 galette de sarrazin + beurre d'amande et cajou
- 19h : 1 tortilla grains entiers + tartinade de tofu + épinards + radis + sauté courgette/oignons/chanvre + crème glacée

*Peau : eczéma ++ bras et cou

JEUDI 26 JUILLET – 2L eau

- 9h15 : 1 bagel blé entier + 1 œuf + épinards + thé vert
- 12h15 : pâtes + salade colorée avec graines de tournesol + crème glacée
- 16h30 : wrap grains entiers + tartinade de tofu + épinards et arugula
- 19h15 : ½ pizza aux épinards + salade de choux

VENDREDI 27 JUILLET – 2 L

- 10h15 : lait d'amande + petits fruits + ½ tasse flocons avoine
- 13h30 : wrap multigrains + tartinade de tofu + carottes et céleris
- 21h : nachos, pain, fromage, guacamole, trempette d'artichauts
- Coktails

SAMEDI 28 JUILLET

- 12h30 : Pain aux noix + viennoiseries + 1 ½ œuf + fruits frais (banane prune, framboise) + café
- 18h : crème glacée
- 19h30 : poulet shish taouk + patates douces + haricots verts + salade de choux

DIMANCHE 29 JUILLET

- 12h : gauffres + petits fruits + sirop érable + pain aux noix + fromage de chèvre + café
- 17h : chips
- 19h : burgers végé (boulette aux lentilles, quinoa et légumes) et fromage de chèvre + salade verte + crudités + couscous
- Rosé + vin rouge

LUNDI 30 JUILLET – 2L eau

- 10h30 : 1/3 de tasse de lait de soja non sucré + 1cas de chia + pain aux noix + banane + prunes + café
- 13h : salade colorée protéinée (1/2 tasse de pois chiches + 2cas chanvre)
- 16h : chips + fruits frais + sangria
- 21h : rouleau de printemps végété + hosomakis avocat + tisane

MARDI 31 JUILLET – 2,25L eau

- 10h15 : Pain aux noix + ½ shake véga one avec lait de soja non sucré
- 13h15 : salade colorée protéinée (1/2 tasse de pois chiches + 2 cas de chanvre)
- 17h30 : Pain aux noix + prunes
- 20h30 : Tofu et pois verts général thao + salade colorée
- 21h30 : crème glacée

MERCREDI 1 AOÛT – 2,5L eau

- 10h15 : 15 amandes + pain aux noix + confiture de petits fruits + café
- 15h15 : wrap au poulet + crème glacée
- 20h15 : tofu et pois verts général thao + sauté de légumes variés

JEUDI 2 AOÛT – 2L eau

- 9h30 : Pain aux noix + confiture petits fruits + banane + café
- 13h15 : 1 petite lasagne + salade colorée protéinée (1/2 tasse haricots rouges) + gâteau
- 20h30 : 1 wrap blé entier + tartinade tofu + épinards+ pain/beurre/radis

VENDREDI 3 AOÛT – 2L eau

- 9h30 : 1 tasse lait d'amande + ½ tasse flocons avoine + 2cas de chia + sirop érable + ½ banane
- 12h30 : 1 wrap blé entier + tartinade tofu + épinards + pain/mayonnaise/radis
- 16h : amandes + framboises +banane
- 20h : pizza aux légumes + rosé