

Liste de courses (2^e jour)

POUR LE PETIT-DÉJEUNER :

100 ml de drink amande non sucré
3 CS de flocons d'épeautre
75 g de yogourt de soja nature,
max. 55 kcal/100 g
1 cc de sirop d'agave
1 mandarine
1 CS de pépins de grenade
1 cc de noisettes hachées

POUR LE DÎNER :

150 g de carottes
200 g d'escalope de dinde
100 g de rosettes de chou-fleur
2 CS de petits pois (surgelés)

POUR LE SOUPER :

2 CS de fromage frais nature,
max. 5% MG absolue
1 petit pain toast de seigle
1 oignon de printemps
¼ de courgette
1 tranche de saumon fumé
1 poignée de pousses d'épinards

POUR LE GOÛTER :

20 g de maïs pour popcorn