

## Liste de courses (3<sup>e</sup> jour)

### **POUR LE PETIT-DÉJEUNER :**

10g de mélange de fruits secs et noix  
1 pomme  
2 abricots  
100g de framboises

### **POUR LE DÎNER :**

½ laitue  
1 tomate  
¼ de concombre  
1 poivron rouge  
5 champignons de Paris  
150g de filet de poulet

### **POUR LE SOUPER :**

100g de viande de bœuf hachée  
très maigre, coin  
1 poivron jaune  
1 carotte  
1 CS de Parmesan râpé

### **POUR LE GOÛTER :**

½ concombre  
3 CS de séré maigre nature, max. 1% MG  
3 CS de yogourt à la grecque nature  
max. 0,2% MG  
1 chou-rave  
2 carottes  
1 poivron rouge