

# Samedi



## Petit déjeuner

- 40g de pain complet
- 2cc de confiture
- Jus de fruits frais pressé (orange/pamplemousse)
- Tasse de Thé BW Slim (ou autres)

## Collation

- 1 poignée d'oléagineux (fruits secs, noix, noisettes, amandes, etc)

## Dîner

- Salade verte (1 poignée) + 2 carottes
  - o Assaisonnement\* : 1cs d'huile de colza + 1cs de vinaigre + poivre et sel / herbes aromatiques
- 60g de pâtes complètes (cuire dans de l'eau salée + 1cc d'huile d'olive)
- 100g de chou-fleur
  - o Assaisonnement : persil, curry, ail et piment selon les goûts

## Collation

- 1 pomme
- Tasse de thé vert

## Souper

- 100g de poisson maigre (poisson blanc) grillé dans 1cs d'huile d'olive + citron pressé
- 100g de courgettes vapeur + assaisonnement
- 60g de pain complet