



Menu type “Manger sain et mincir” -A imprimer

Repas	Ingrédients	Préparation	Produit Naturalia
Petit-déjeuner	150 g yaourt grec, 30 g fruits rouges, 1 c. à soupe farine d'amande, 1 c. à café graines de chia, filet de miel	Mélanger le yaourt et la farine, ajouter fruits rouges et graines, arroser de miel	Yaourt grec, fruits rouges, farine d'amande
Collation matin	1 tasse café, 10-15 amandes ou noix	Boire le café, grignoter les noix	Café bio
Déjeuner	1 boîte sardines, 2 poignées épinards, 1 tomate, 1/2 avocat, 1 c. à soupe huile d'olive, jus de citron, sel, poivre	Mélanger tous les ingrédients dans un saladier, arroser d'huile d'olive et citron	Sardines, épinards, huile d'olive
Collation après-midi	1 poignée légumes verts, 1 fruit (pomme ou banane), 150 ml eau ou lait d'amande, 1 c. à café graines de chia 2 œufs, 50 g fromage 0%, 1 poignée légumes verts, 1 c. à café huile d'olive, herbes, sel, poivre	Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir un smoothie	Légumes verts
Dîner	100 g yaourt grec, 50 g fruits rouges, quelques amandes concassées	Battre les œufs et fromage, faire revenir légumes dans huile, ajouter œufs et cuire doucement Mélanger yaourt et fruits rouges, ajouter amandes	Œufs, fromage 0%, légumes verts, huile d'olive
Dessert / Snack soir (optionnel)			Yaourt grec, fruits rouges