

DrinkBeauty!® Contour Régime alimentaire*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	<ul style="list-style-type: none"> • Thé vert • Pain complet (40 g) • Beurre (10 g) • Yaourt nature 	<ul style="list-style-type: none"> • Thé Earl Grey • Céréales non sucrées (30 g) • Lait (125 ml) 	<ul style="list-style-type: none"> • Café au lait • 3 galettes de riz • Beurre (10 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Thé vert • Baguette (40 g) • Beurre (10 g) • 1 yaourt nature 	<ul style="list-style-type: none"> • Café au lait • 3 galettes aux 4 céréales • Beurre (10 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Thé • Flocons d'avoine (30 g) • Lait 125 ml 	<ul style="list-style-type: none"> • Café • 1 petit pain aux céréales • Beurre (10 g) • Fromage blanc (100 g)
10H	1 Jus d'orange	1 Kiwi	2 Abricots	1 jus d'orange	2 prunes	1/2 pamplemousse	
Midi	<ul style="list-style-type: none"> • Asperges vinaigrette • Rôti de boeuf (125 g) • Petits pois • Pain (20 g) • Fromage blanc à 20% MG (100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Germes de soja • Rumsteak grillé (125 g) • Haricots plats • Pain (20 g) • 1 faisselle à 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> • Concombre au yaourt • Escalope de poulet (125 g) • Ratatouille • Pain (20 g) • 1 yaourt à 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> • Betterave crue râpée et mâche • Rôti de veau (125 g) • Chou fleur • Pain (20 g) • Yaourt de soja nature 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de tomates • Papillote de cabillaud (125 g) • Julienne de légumes • Pain (20 g) • 1 faisselle à 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> • Crevettes (150 g) avec émincé de courgettes et de carottes • Pain (20 g) • Fromage blanc à 20% MG (100 g) 	<ul style="list-style-type: none"> • Coeurs de palmier (125 g) • Filet mignon de porc (125 g) • Haricots verts • Pas de pain ! • Clafoutis aux abricots
17H	1 pomme	1 tranche d'ananas	1/2 pamplemousse	1/2 banane	1 poire	1 compote	1/2 mangue
Soir	<ul style="list-style-type: none"> • Courgettes râpées • 2 tranches de jambon • Purée de céleri • Yaourt de soja nature • 1 petite grappe de raisin 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade verte • Omelette aux champignons • 1 yaourt nature • 1 compote 	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe • Truite fumée • Salade avec mini épis de maïs, tomates cerises coeurs d'artichaut • 1 faisselle à 0% MG • 1 poire 	<ul style="list-style-type: none"> • Radis • Aubergines farcies au steak haché 5% MG • Fromage blanc à 20% MG (100 g) • Soupe de fruits rouges 	<ul style="list-style-type: none"> • Salades mélangées • 2 tranches de bacon • Poêlée de poivrons et oignons • 1 yaourt nature • Salade d'orange à la cannelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Artichaut vinaigrette • Escalope de dinde • Brocolis + Crème de soja • Yaourt aux fruits 0% MG • Pastèque 1 tranche 	<ul style="list-style-type: none"> • Moulinés de légumes • Oeufs pochés • Epinards à la crème légère • 1 yaourt • 5 Mirabelles

* Menu à 1300Kcal suivi par les volontaires lors du test d'efficacité N°5105BF sur la boisson Contour