

# 15 JOURS DE REEQUILIBRAGE ALIMENTAIRE



by @Solenneh\_ &  
@astoufitness

# 15 JOURS DE REEQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

## M E N U

### PETIT DEJEUNER

### DEJEUNER

### DINER

JOUR 1

- Thé vert + fruit
- Flocon d'avoine + fruits

Blanc  
de poulet, épices  
orientales +  
haricot vert

Salade de thon

JOUR 2

- Thé vert + fruits
- Verrine yaourt

Sauté de légumes  
et poisson

Avocat, tomate,  
maïs, crevettes,  
oignons, citron, épices

JOUR 3

- Thé vert + fruits
- Omelette paysanne aux  
blancs d'œufs

Tomate /poivrons  
farciés, pommes  
vapeur

Salade de crudité  
(maïs doux, carotte  
rappée, concombre  
etc...)

JOUR 4

- Thé vert + 1 pomme  
verte
- Pancakes à la banane  
avec miel

Patate douce  
, poisson au  
four

Salade de  
thon

JOUR 5

- Thé vert + fruits aux  
choix
- Flocons d'Avoine sans  
sucre avec yaourt

Atieke ,  
poisson

Avocat, tomate,  
maïs, crevettes,  
oignons, citron,  
épices

# 15 JOURS DE REEQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

## M E N U

### PETIT DEJEUNER

### DEJEUNER

### DINER

JOUR 6

- Thé vert + fruit aux choix
- Flocons d'avoine

Petit pois +  
poulet grillé

Salade de crudité  
(mais doux, carotte  
rappée, concombre  
etc...)

JOUR 7

- Thé vert + fruit
- Flocon d'avoine +  
fruits

Salade de pâtes au  
thon

Avocat, tomate,  
maïs, crevettes,  
oignons, citron,  
épices

JOUR 8

- Thé vert + fruits
- Verrine yaourt

Poêlés de petit  
pois , carotte, +  
poissons

Salade de thon

JOUR 9

Thé vert + fruits  
Omelette paysanne aux  
blancs d'œufs

Banane bouillie,  
poulet grillés

Salade de crudité  
(mais doux, carotte  
rappée, concombre  
etc...)

JOUR 10

- Thé vert + pommes  
vertes
- Pancakes à la banane  
avec miel

Igname bouillie ,  
poisson au four

Salade de crudité (chou  
, betterave, concombre,  
mais doux vinaigrette)

# 15 JOURS DE REEQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

## M E N U

### PETIT DEJEUNER

### DEJEUNER

### DINER

JOUR 11

- Thé vert + fruits aux choix
- Flocons d'Avoine sans sucre avec yaourt

Lentilles à la viande

Avocat, tomate, maïs, crevettes, oignons, citron, épices

JOUR 12

- Thé vert + fruit aux choix
- Flocons d'avoine

Sauté de légumes + poisson

Salade de crudité (maïs doux, carotte rappée, concombre etc...)

JOUR 13

- Thé vert + fruit
- Flocon d'avoine + fruits

Banane bouillie poisson

Salade de thon

JOUR 14

- Thé vert + fruits
- Verrine yaourt

Salade de pâtes au poulet

Avocat, tomate, maïs, crevettes, oignons, citron, épices

JOUR 15

- Thé vert + fruits
- Omelette paysanne aux blancs d'œufs

Tomate farcies, pommes vapeur

Salade de crudité (maïs doux, carotte rappée, concombre etc...)

# 15 JOURS DE REEQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

## LISTE DE COURSE

### PETIT DEJEUNER

- Une boîte de thé vert
- Des fruits de saison
- Une boîte de flocons d'avoine (quaker)
- 6 oeufs

### DEJEUNER & DINER

- Blanc de poulet (de préférence ) 1 poulet entier
- Poisson
- Haricot verts
- Patate douce
- 2 boîtes de thon
- 1 paquet de pâtes
- 2 boîtes de maïs doux
- Pommes de terre
- Igname
- Banane plantain
- Atièkè
- Petit pois
- Carotte
- Concombre
- Tomate
- Chou
- Betterave
- Courgette
- Avocat



# 15 JOURS DE REEQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

## RÈGLES A SUIVRE

- Boire au minimum de 2 litres d'eau par jour
- Boire 1 verre d'eau tiède au citron à la ère heure chaque matin
- Faire au moins 10,000 pas par jour (marche) ou 30 min de corde à sauter
- Ne pas manger après 19h30
- Boire du thé vert sans sucre autant que possible
- Se peser 1 seule fois par semaine

Morceau de  
Savoir