



Répartir les protéines dans la semaine

Déjeuner

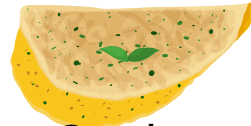
Dîner

Produits laitiers*

Lundi



Pois chiches



Omelette



Yaourt nature

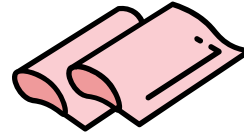


Fromage râpé (omelette)

Mardi



Colin



Jambon blanc

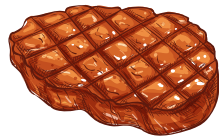


Lait

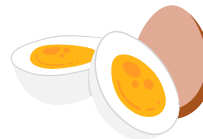


Fromage frais (sandwich)

Mercredi



Boeuf haché



Oeufs durs



Emmental



Yaourt nature

Jeudi



Dinde



Sardines



Lait



Fromage blanc

Vendredi



Agneau



Lentilles



Yaourt grec



Feta

Samedi



Oeufs brouillés

Certains repas peuvent être sans viande, poisson, oeufs ou légumineuses



Fromage blanc



Fromage râpé (gratin)

Dimanche



Poulet



Haricots rouges



Yaourt nature



Mozzarella

* 2 par jour selon vos habitudes : petit-déjeuner, déjeuner, collation, dîner
1 portion = 1 yaourt nature ou 1 verre de lait (150ml) ou 30g de fromage