
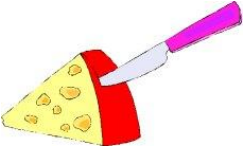



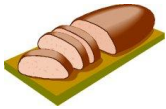


Tableau de modules 3ème semaine

Module					Module Graisse
Laitages	Module Viandes	Module Fruits	Module Légumes	Module Céréales	
					
	A) Viandes (30 g)		1 module de 120 g		
	veau	Pêche 1	des aliments suivants		
	porc	1/2 melon	aubergines		
	poulet	pomme	brocolis		
	mouton	orange	asperges		
	agneau	mandarines 2	carottes		
	poisson	1/2 pamplemousse	choux		
	dinde	3 abricots	choux-fleurs		
	jambon	fraises 120 g	épinards	30 g de pain	
1 Yaourt nature non sucré	cheval	framboises 120 g	salade	biscotte 20 g	5 g de beurre
lait écrémé 15 cl	pinatde	poire	concombre	pâtes cuites 90 g	1 c à café d'huile
lait écrémé en poudre 25g	porc	1/2 banane	champignons	pom.de terre 90 g	margarine 1 c
lait concentré non sucré 1/2 écrémé 90 g	canard	1/4 ananas	courgettes	riz cuit 90 g	mayonnaise 1 c
fromage bl à 0% 120 g	lapin	pastèque 150 g	tomates	céréales 20 g	huile de paraffine à volonté avec modération
	fruits de mer	salade de fruits 120 g	cresson	Brioche 20 g	
	boeuf	compote de poires 120 g	haricots verts		
	B) fromages	kiwi 1	oignons		
	Fromage bl à 20 % 100 g	mangue 1/2	échalotes		
	fromage bl à 40 % 30 g	Jus de fruits	poivrons		
	C) AUTRES	orange 15 cl	poireaux		
	oeuf 1	orange 15 cl	navets		
	haricots bl 60g	pamplemousse 15 cl	radis		
	lentilles pois chiches		céleris		
			endives		

Menus pour la 3ème semaine

Propositions de menu pour le **Matin** – Vous choisirez dans le tableau de la semaine 3

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE
Jus de fruit 15 cl	<input type="checkbox"/>	lait 15 cl	<input type="checkbox"/>	jus de fruit 15cl	<input type="checkbox"/>	pain 30 g	<input type="checkbox"/>	jus de fruit 15 cl	<input type="checkbox"/>	ananas 1/4	<input type="checkbox"/>	brioche 20g
céréales	<input type="checkbox"/>	poire		pain 30g	<input type="checkbox"/>	beurre 5 g	<input type="checkbox"/>	pain 30 g	<input type="checkbox"/>	lait 15cl	<input type="checkbox"/>	lait 15cl
lait 15cl	<input type="checkbox"/>	pain 30g		beurre 5g	<input type="checkbox"/>	orange	<input type="checkbox"/>	beurre 5g	<input type="checkbox"/>	pain 30g	<input type="checkbox"/>	yaourt
beurre 5g	<input type="checkbox"/>	beurre 5 g		lait 15cl	<input type="checkbox"/>	lait 15 cl	<input type="checkbox"/>	lait 15 cl	<input type="checkbox"/>	beurre 5 g	<input type="checkbox"/>	jus de fruit 15 cl
				oeuf 1								
thé ou café		Thé ou café		Thé ou café		Thé ou café		Thé ou café		Thé ou café		Thé ou café








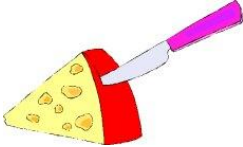

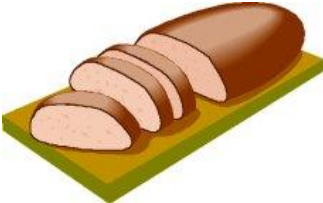


Propositions de menu pour le **Midi** – Vous choisirez dans le tableau de la semaine 3

bœuf 90g	<input type="checkbox"/>	2 bœuf	<input type="checkbox"/>	mouton 90 g	<input type="checkbox"/>	foie 90 g	<input type="checkbox"/>	bœuf 120 g	<input type="checkbox"/>	cheval 90 g	<input type="checkbox"/>	crevettes 60 g
légumes 120g	<input type="checkbox"/>	jambon 60 g	<input type="checkbox"/>	haricots verts 120 g	<input type="checkbox"/>	tomate 120 g	<input type="checkbox"/>	céleri 120 g	<input type="checkbox"/>	huile 1 c	<input type="checkbox"/>	mayonnaise 2 c
huile 1c	<input type="checkbox"/>	salade 120 g	<input type="checkbox"/>	huile 1 c	<input type="checkbox"/>	huile 1c	<input type="checkbox"/>	huile 1 c	<input type="checkbox"/>	crudités 120 g	<input type="checkbox"/>	gigot 60 g
orange	<input type="checkbox"/>	pain 30g	<input type="checkbox"/>	pain 30 g	<input type="checkbox"/>	salade 120 g	<input type="checkbox"/>	pain 30	<input type="checkbox"/>	aubergine 120g	<input type="checkbox"/>	pain 30 g
pain 30 g	<input type="checkbox"/>	3 abricots	<input type="checkbox"/>	pêche 1	<input type="checkbox"/>	pain 30 g	<input type="checkbox"/>	yaourt	<input type="checkbox"/>	pain 30g	<input type="checkbox"/>	fraises 120 g
yaourt	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	yaourt	<input type="checkbox"/>	pomme	<input type="checkbox"/>	pastèque 150 g	<input type="checkbox"/>	yaourt	<input type="checkbox"/>	tomates 120g
												haricots verts 120 g

Propositions de menu pour le soir – Vous choisirez dans le tableau de la semaine 3

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
crudités 120 g	<input type="checkbox"/>	veau 90 g	<input type="checkbox"/>	Porc 90 g	<input type="checkbox"/>	agneau 90 g	<input type="checkbox"/>	poisson 90 g	<input type="checkbox"/>	fromage à 45 % 30 g	<input type="checkbox"/>	jambon 60 g	<input type="checkbox"/>
poisson 120g	<input type="checkbox"/>	pâtes 90 g	<input type="checkbox"/>	ratatouille 120g	<input type="checkbox"/>	huile 1c	<input type="checkbox"/>	mayonnaise 1 c	<input type="checkbox"/>	pintade 90 g	<input type="checkbox"/>	pâtes 90 g	<input type="checkbox"/>
pâtes 90 g	<input type="checkbox"/>	salade 120 g	<input type="checkbox"/>	salade 120 g	<input type="checkbox"/>	riz 90 g pain 30 g	<input type="checkbox"/>	pom.de terre 90g pain 30 g	<input type="checkbox"/>	celeri 120 g	<input type="checkbox"/>	fromage 45 % 30 g	<input type="checkbox"/>
salade 120 g	<input type="checkbox"/>	huile 1 c yaourt	<input type="checkbox"/>	huile 1 c fraises 120 g	<input type="checkbox"/>	Yaourt	<input type="checkbox"/>	salade 120 g tomate 120 g	<input type="checkbox"/>	yaourt	<input type="checkbox"/>	framboises 120 g	<input type="checkbox"/>
1 c huile pomme	<input type="checkbox"/>	1 kiwi	<input type="checkbox"/>	ananas 1/4 pain 30 g	<input type="checkbox"/>	haricots verts 120g compote de poire 120 g	<input type="checkbox"/>	3 abricots	<input type="checkbox"/>	pain 30g huile 1 c	<input type="checkbox"/>	huile 1 c salade 120g	<input type="checkbox"/>
En cas de fringale non obligatoire													
yaourt	<input type="checkbox"/>	salade de fruits	<input type="checkbox"/>	yaourt	<input type="checkbox"/>	1/2 banane	<input type="checkbox"/>	compote 120g	<input type="checkbox"/>	fraises 120g	<input type="checkbox"/>	ananas 1/4	<input type="checkbox"/>

Cette 3 è semaine vous devez consommer par jour

PROTEINES	7 modules 	
LEGUMES	3 modules 	
FRUITS	3 modules 	
LAITAGES	2 modules 	
PAIN	3 modules 	
MATIERES GRASSES	3 modules 	

Conseils pour la troisième semaine

En premier lieu, je vous félicite de votre succès lors de ces deux premières semaines.

Le résultat que vous n'avez pas manqué d'obtenir doit vous encourager à poursuivre votre effort.

Etant maintenant bien familiarisé avec la méthode, vous allez pouvoir bientôt choisir librement votre alimentation sans avoir recours au menu type.

Concernant votre poids

Plus vous êtes en inflation pondérale, c'est à dire plus votre poids réel est éloigné de votre poids idéal, plus votre perte de poids sera rapide.

il faut savoir que cette perte de poids , ne peut, psychologiquement, pas être régulière, mais évaluée par paliers successifs.

Gardez à l'esprit le total des kilos perdus depuis le début.