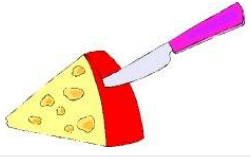







Tableau de modules 4ème semaine

Module Laitages 	Module Viandes 	Module Fruits 	Module Légumes 	Module Céréales 	Module Graisse 
<p>1 Yaourt nature non sucré</p> <p>lait écrémé 15 cl</p> <p>lait écrémé en poudre 25g</p> <p>lait concentré non sucré 1/2 écrémé 90 g</p> <p>fromage bl à 0% 120 g</p>	<p>A)Viandes (30 g)</p> <p>veau</p> <p>porc</p> <p>poulet</p> <p>mouton</p> <p>agneau</p> <p>poisson</p> <p>dinde</p> <p>jambon</p> <p>cheval</p> <p>pintade</p> <p>porc</p> <p>canard</p> <p>lapin</p> <p>fruits de mer</p> <p>boeuf</p> <p>saucisses</p> <p>poissons fumés</p> <p>lapin</p> <p>galantine</p> <p>andouillette</p>	<p>pêche 1</p> <p>1/2 melon</p> <p>pomme</p> <p>orange</p> <p>mandarines 2</p> <p>1/2 pamplemousse</p> <p>3 abricots</p> <p>fraises 120 g</p> <p>framboises 120 g</p> <p>poire</p> <p>1/2 banane</p> <p>1/4 ananas</p> <p>pastèque 150 g</p> <p>salade de fruits 120 g</p> <p>compote de poires 120 g</p> <p>kiwi 1</p> <p>mangue 1/2</p> <p>Jus de fruits</p> <p>orange 15 cl</p> <p>pamplemousse</p>	<p><u>1 module de 120 g</u></p> <p>des aliments suivants</p> <p>aubergines</p> <p>brocolis</p> <p>asperges</p> <p>carottes</p> <p>choux</p> <p>choux-fleurs</p> <p>épinards</p> <p>salade</p> <p>concombre</p> <p>champignons</p> <p>courgettes</p> <p>tomates</p> <p>cresson</p> <p>haricots verts</p> <p>oignons</p> <p>échalotes</p> <p>poivrons</p> <p>poireaux</p> <p>navets</p>	<p>30 g de pain</p> <p>biscotte 20 g</p> <p>pâtes cuites 90 g</p> <p>pom.de terre 90 g</p> <p>riz cuit 90 g</p> <p>céréales 20 g</p> <p>Brioche 20 g</p> <p>marrons 50 g</p> <p>crêpes 20 g</p> <p>mais 100g</p> <p>semoule 20 g</p> <p>tapioca 20 g</p> <p>pain viennois 30 g</p> <p>pain grillé 20 g</p> <p>pain de mie 20 g</p> <p>pain brioché 30 g</p> <p>petits pois 90 g</p> <p>chapelure 20</p>	<p>sauce salade 2 c</p> <p>5 g de beurre</p> <p>1 c à café d'huile</p> <p>margarine 1 c</p> <p>mayonnaise 1 c</p> <p>huile de paraffine</p>

	abats	15 cl	radis	g	
	crustacés	2 dattes	céleris	pain au lait 20 g	
	canard	120 g groseilles	endives		
	gibier	10 g mûres	choucroute		
	saucisson	nectarine 1	betteraves		
	mortadelle	3 prunes	poivrons		
	B) fromages	2 pruneaux	soja		
	Fromage bl à 20 % 100 g	1 brugnon	poireaux		
	fromage bl à 40 % 80 g	15 cerises	navets		
	petits suisses 40 % 80 g	1 figue	radis		
	demi-sel 40% 50 g	8 litchis	céleri		
	fromage 30 g	250 g de myrtilles	citrouille		
	C) AUTRES	50 g de raisin	fenouil		
	oeuf 1		blettes		
	haricots blancs 60g				
	lentilles				
	pois chiches				
	fèves 60 g				
	soja 60 g				

Menus pour la 4^e semaine

Proposition de menu pour le Matin

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"/>	céréales 20 g	<input type="checkbox"/>	jus de fruit 15 cl	<input type="checkbox"/>	pamplemousse 1/2	<input type="checkbox"/>	brioche 20g
pain 30 g	<input type="checkbox"/>	orange	<input type="checkbox"/>	pain 30g	<input type="checkbox"/>	fromage bl 20 % 100 g	<input type="checkbox"/>	pain 30 g	<input type="checkbox"/>	lait 15cl	<input type="checkbox"/>	lait 15cl
lait 15cl	<input type="checkbox"/>	pain 30g	<input type="checkbox"/>	beurre 5g	<input type="checkbox"/>	ananas 1/4	<input type="checkbox"/>	beurre 5g	<input type="checkbox"/>	biscotte 20 g	<input type="checkbox"/>	yaourt
beurre 5g	<input type="checkbox"/>	beurre 5 g	<input type="checkbox"/>	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
		1 oeuf	<input type="checkbox"/>									
thé ou café		Thé ou café		Thé ou café		Thé ou café		Thé ou café		Thé ou café		Thé ou café




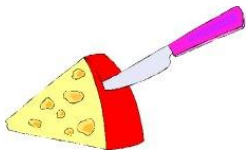
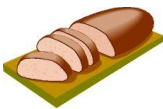

Propositions de menu pour le Midi

boeuf 90g	<input type="checkbox"/>	saumon 90 g	<input type="checkbox"/>	crudités 120 g	<input type="checkbox"/>	œufs 120 g	<input type="checkbox"/>	2 œufs	<input type="checkbox"/>	poulet 120 g	<input type="checkbox"/>	veau 90 g
salade 120g	<input type="checkbox"/>	mayonnaise 1 c	<input type="checkbox"/>	huile 2 c	<input type="checkbox"/>	haricots verts 120 g	<input type="checkbox"/>	jambon 60 g	<input type="checkbox"/>	huile 1 c	<input type="checkbox"/>	chapelure 20 g
huile 1c	<input type="checkbox"/>	salade 120 g	<input type="checkbox"/>	cheval 120 gg	<input type="checkbox"/>	huile 1c	<input type="checkbox"/>	crudités	<input type="checkbox"/>	haricots verts 120 g	<input type="checkbox"/>	champignons 120 g
fruit	<input type="checkbox"/>	pain 30g huile 1 c	<input type="checkbox"/>	épinard 120 g	<input type="checkbox"/>	pain 30 g	<input type="checkbox"/>	salade 120 g	<input type="checkbox"/>	pain 30g	<input type="checkbox"/>	saucisson 30 g
pâtes 90 g	<input type="checkbox"/>	poire	<input type="checkbox"/>	fruit	<input type="checkbox"/>	yaourt	<input type="checkbox"/>	yaourt	<input type="checkbox"/>	salade de fruits 120 g	<input type="checkbox"/>	salade 120 g
yaourt	<input type="checkbox"/>	fromage bl 0% 120 G	<input type="checkbox"/>	yaourt	<input type="checkbox"/>	fruit	<input type="checkbox"/>	fruit	<input type="checkbox"/>	yaourt	<input type="checkbox"/>	1 c huile
								pain 30 g	<input type="checkbox"/>	fromage bl à 0% 100g	<input type="checkbox"/>	salade de fruits 120 g

Propositions de menu pour le soir

crudités 120 g	<input type="checkbox"/>	tomate 120 g	<input type="checkbox"/>	choucroute 120 g	<input type="checkbox"/>	veau 90 g	<input type="checkbox"/>	poisson 90 g	<input type="checkbox"/>	andouillette 90 g	<input type="checkbox"/>	foie 90 g
huile 1 c	<input type="checkbox"/>	huile 1 c	<input type="checkbox"/>	saucisse 90 g	<input type="checkbox"/>	huile 2c	<input type="checkbox"/>	mayonnaise 2 c	<input type="checkbox"/>	pâtes 90 g	<input type="checkbox"/>	riz 90 g
lapin 90 g	<input type="checkbox"/>	jambon 90 g	<input type="checkbox"/>	pâtes 90 g	<input type="checkbox"/>	champignons 120 g	<input type="checkbox"/>	pâtes 90 g	<input type="checkbox"/>	crudités 120 g	<input type="checkbox"/>	échalotes 120 g
Champignons 120 g	<input type="checkbox"/>	pâtes 90 g	<input type="checkbox"/>	fruits 120 g	<input type="checkbox"/>	salade 120 g	<input type="checkbox"/>	salade 120 g	<input type="checkbox"/>	salade 120 g	<input type="checkbox"/>	yaourt
fruit pain 30 g	<input type="checkbox"/>	fruit	<input type="checkbox"/>			pain 30 g	<input type="checkbox"/>	fruit	<input type="checkbox"/>	huile 1 c	<input type="checkbox"/>	fruit beurre 5 g
En cas de fringale non obligatoire												
crackers 20 g	<input type="checkbox"/>	yaourt	<input type="checkbox"/>	pain d'épice 20 g	<input type="checkbox"/>	fruit	<input type="checkbox"/>	brioche 20 g	<input type="checkbox"/>	yaourt	<input type="checkbox"/>	pain viennois 30 g

Cette semaine vous devez consommer par jour

PROTEINES	7 modules <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
LEGUMES	3 modules <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
FRUITS	3 modules <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
LAITAGES	2 modules <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
PAIN	3 modules <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
MATIERES GRASSES	3 modules <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	

Conseils pour la quatrième semaine

Depuis trois semaines maintenant vous avez entrepris avec succès un programme diététique qui a modifié votre silhouette et vos habitudes alimentaires.

Cette quatrième semaine est la plus importante à plusieurs titres :

* Les catégories alimentaires vont encore s'enrichir de nouveaux aliments

* le nombre de modules quotidiens dans chaque catégorie reste stable

Je vous propose, en plus de l'encas de fringale" journalier une liste d'aliments avec valeur calorique que vous pourrez consommer au cours de la semaine.

Options 50 calories

A ajouter à votre alimentation 2 fois par jour (sans obligation)

Crème fraîche	2 cuillères à soupe rases
Gruyère râpé	2 cuillères à soupes rases
Miel	1 cuillère à soupe rase
Sucre en poudre	1 cuillère à soupe rase
Raisins secs	2 cuillères à soupe rases
Vin ou alcool à planter ou à cuire	2 cuillères à soupe rases
Bouille de cube	3 petits
Blanc d'oeuf	2 blancs
Concentré de tomate	2 cuillères à soupe rases
Ketchup	2 cuillères à soupe rases
Noix de coco	2 cuillères à soupe rases
Olives	1 cuillère à soupe rase
Béchamel maison	40 grammes
Sauces du commerce	3 cuillères à soupe rases
Confiture	1 cuillère à soupe rase
pain et féculent	1/2 module (15 g)
Matières grasses	1 module
Laitages	1/2 module
Protéines	1 module 30 g
Fruits	1 module 120 g

Cette liste permet d'ajouter de nombreux accompagnements à votre cuisine ou de manger un peu plus en fonction de vos désirs.

Chaque jour vous pouvez, sans obligation, choisir deux options à 50 calories et les ajouter à vos repas prévus.

Options 100 calories

A ajouter à votre alimentation 2 fois par jour (sans obligation)

Vin : Rouge, blanc, rosé	15 cl
Champagne	15 cl
Apéritif	5 cl
Bière	30 cl
cidre	30 cl
Beurre allégé	2 cuillères à soupe rases
Beurre	1 cuillère à soupe rase (10 grammes)
Avocat	1/2 petit

Cette liste vous permet de consommer des aliments alcoolisés ou très riches jusqu'à exclus de votre diététique.

Vous pouvez sans obligation en prendre trois fois par semaine.

Cette consommation est facultative.