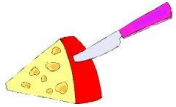



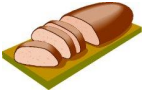



## Tableau de modules 2ème semaine

*Chaque ligne correspond à un module*

Module Laitages 	Module Viandes 	Module Fruits 	Module Légumes 	Module Céréales 	 Module Graisse
15 cl de lait	veau 30 g		1 module = 120 g de tous les aliments suivants :		
1 yaourt nature	porc 30 g		aubergine		
1 yaourt aux fruits à 0%	poulet 30 g	pêche	brocoli		
fromage blanc à 0% 120g	mouton 30 g	melon 10/2	asperges		
	agneau 30 g	pomme	carottes	30 g de pain	
	poisson 30 g	orange	choux	2 biscottes 20 g	5 g de beurre
	oeuf 1	mandarine 2	choux-fleurs	pâtes cuites 90g	1 c à café d'huile
	boeuf 30g	abricots 3	épinards	pom. de terre 90 g	margarine 1 c
	dinde 30g	fraises	concombre	Riz cuit 90 g	mayonnaise 10 g
	cheval 30 g	framboises 120 g	salade	céréales 20 g	
	foie 30 g	banane 1/2	céleri	brioche 20 g	
	canard 30g	ananas 1/4	champignons		huile de paraffine à volonté avec modération
	jambon 30g	compote de pomme 120 g	courgettes		
	lapin 30 g	pamplemousse 1/2	tomates		
	fruits de mer 30 g	salade de fruits	échalotes		
	fromage blanc à 45 % de MG 30 g		haricots verts		
			oignons		
			poivrons		
			navets		
			poireaux		

## Menus pour la 2ème semaine

Propositions de menu pour le **Matin** – Vous choisirez dans le tableau de la semaine 2

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
pampleousse 1/2	<input type="checkbox"/>	jus d'orange 15 cl	<input type="checkbox"/>	ananas 1/4	<input type="checkbox"/>	pomme	<input type="checkbox"/>	2 mandarines	<input type="checkbox"/>	jus d'orange 15cl	<input type="checkbox"/>	brioche 20g	<input type="checkbox"/>
oeuf	<input type="checkbox"/>	pain 30g	<input type="checkbox"/>	céréales 20g	<input type="checkbox"/>	pain 30 g	<input type="checkbox"/>	céréales 20 g	<input type="checkbox"/>	oeuf	<input type="checkbox"/>	lait 15cl	<input type="checkbox"/>
lait 15cl	<input type="checkbox"/>	lait 15 cl	<input type="checkbox"/>	lait 15cl	<input type="checkbox"/>	beurre 5 g	<input type="checkbox"/>	lait 15 cl	<input type="checkbox"/>	pain 30g	<input type="checkbox"/>	beurre 5 g	<input type="checkbox"/>
beurre 5g	<input type="checkbox"/>	beurre 5 g	<input type="checkbox"/>	fromage bl 0% 120 g	<input type="checkbox"/>	fromage bl.0 % 120 g	<input type="checkbox"/>	fromage bl 0% 120 g	<input type="checkbox"/>	lait 15cl	<input type="checkbox"/>	mandarines 2	<input type="checkbox"/>
biscotte 20 g	<input type="checkbox"/>					lait 15 cl	<input type="checkbox"/>			beurre 5 g	<input type="checkbox"/>		
thé ou café		Thé ou café		Thé ou café		Thé ou café		Thé ou café		Thé ou café		Thé ou café	








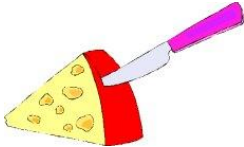

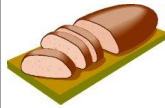


Propositions de menu pour le **Midi** – Vous choisirez dans le tableau de la semaine 2

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
boeuf 60g	<input type="checkbox"/>	poulet 90 g	<input type="checkbox"/>	crudités 120 g	<input type="checkbox"/>	foie 90 g	<input type="checkbox"/>	poisson 90 g	<input type="checkbox"/>	veau 60g	<input type="checkbox"/>	poulet 120 g	<input type="checkbox"/>
épinard 120g	<input type="checkbox"/>	champignons 120 g	<input type="checkbox"/>	huile 1 c	<input type="checkbox"/>	choux fleurs 120 g	<input type="checkbox"/>	pom.de terre 90 g	<input type="checkbox"/>	champignons 120 g	<input type="checkbox"/>	pom.de terre 90 g	<input type="checkbox"/>
huile 1c	<input type="checkbox"/>	huile 1 c	<input type="checkbox"/>	pom.de terre 90 g	<input type="checkbox"/>	huile 1c	<input type="checkbox"/>	mayonnaise 2 c	<input type="checkbox"/>	huile 1 c	<input type="checkbox"/>	salade 120 g	<input type="checkbox"/>
yaourt	<input type="checkbox"/>	banane 1/2	<input type="checkbox"/>	poisson 90 g	<input type="checkbox"/>	pampleousse 1/2	<input type="checkbox"/>	salade 120g	<input type="checkbox"/>	peche 1	<input type="checkbox"/>	huile 1 c	<input type="checkbox"/>
salade 120g	<input type="checkbox"/>	yaourt	<input type="checkbox"/>	pomme	<input type="checkbox"/>	pain 30 g	<input type="checkbox"/>	ananas 1/4	<input type="checkbox"/>	pain 30g	<input type="checkbox"/>	framboises 120 g	<input type="checkbox"/>
ananas 1/4	<input type="checkbox"/>	tomate 120g	<input type="checkbox"/>										
pain 30g	<input type="checkbox"/>	pain 30g	<input type="checkbox"/>										

Propositions de menu pour le soir – **Vous choisirez dans le tableau de la semaine 2**

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
poisson 90g	<input type="checkbox"/>	salade 120g	<input type="checkbox"/>	Porc 90 g	<input type="checkbox"/>	Crudités 120g	<input type="checkbox"/>	mouton 90 g	<input type="checkbox"/>	tomate 120 g	<input type="checkbox"/>	2 oeufs	<input type="checkbox"/>
haricots verts 120 g	<input type="checkbox"/>	huile 1 c	<input type="checkbox"/>	ratatouille 120g	<input type="checkbox"/>	huile 1c	<input type="checkbox"/>	haricots verts 120 g	<input type="checkbox"/>	pintade 90 g	<input type="checkbox"/>	asperges 120g salade 120g	<input type="checkbox"/>
pain 30 g	<input type="checkbox"/>	jambon 90 g	<input type="checkbox"/>	huile 2 c	<input type="checkbox"/>	boeuf 90 g	<input type="checkbox"/>	huile 1 c	<input type="checkbox"/>	celer 120 g	<input type="checkbox"/>	huile 1 c	<input type="checkbox"/>
compote de pommes 120 g	<input type="checkbox"/>	Pâtes 90 g	<input type="checkbox"/>	salade 120 g fraises 120 g	<input type="checkbox"/>	pain 30 g	<input type="checkbox"/>	pomme	<input type="checkbox"/>	yaourt	<input type="checkbox"/>	orange	<input type="checkbox"/>
beurre 5 g	<input type="checkbox"/>	orange	<input type="checkbox"/>	yaourt pain 30 g	<input type="checkbox"/>	carottes 120g salade de fruits 120 g	<input type="checkbox"/>	pain 30 g	<input type="checkbox"/>	pain 30g huile 1 c	<input type="checkbox"/>	yaourt	<input type="checkbox"/>
<b>En cas de fringale non obligatoire autorisé et à prendre dans la journée en plus de modules proposés</b>													
yaourt	<input type="checkbox"/>	lait 20 cl	<input type="checkbox"/>	2 mandarines	<input type="checkbox"/>	yaourt	<input type="checkbox"/>	Yaourt	<input type="checkbox"/>	fraises 120g	<input type="checkbox"/>	ananas 1/4	<input type="checkbox"/>

Cette semaine vous devez consommer par jour

PROTEINES	6 modules		
LEGUMES	3 modules		
FRUITS	3 modules		
LAITAGES	2 modules		
PAIN	3 modules		
MATIERES GRASSES	3 modules		

### Conseils pour la deuxième semaine

La première semaine a peut être été un peu difficile car il faut un certain temps pour modifier ses habitudes et sa manière de comptabiliser l'alimentation par catégorie et par module.

mais si vous avez bien suivi les instructions vous avez déjà dû perdre du poids (entre 1 et 3 kg)

Cette seconde semaine va vous proposer dans chaque catégorie un choix d'aliment et de modules encore plus étendu.

Nous vous proposons donc de nouveau :

- une liste agrandie d'aliment par catégorie
- Un menu type pour la semaine que vous pouvez suivre à la lettre ou modifier totalement suivant votre envie ou votre marché du jour en respectant bien, pour chaque jour, le nombre de modules pour chaque catégorie alimentaire.
- une grille vous permettant de cocher les modules au fur et à mesure de votre consommation et de surveiller vous-même ce que vous mangez.

---

#### Quelques conseils pratiques

Les CEREALES peuvent être considérées :

- \* soit comme module protéine et dans ce cas uniquement au petit déjeuner
- \* soit comme pain et dans ce cas il ne reste qu'un module pain pour le reste de la journée

LES OEUFS :

- \* A consommer de préférence durs ou en omelette
- \* Ne pas dépasser 5 oeufs par semaine

LES VOLAILLES :

- \* retirer la peau

CONSERVES OU SURGELES :

- \* Vérifier sur la boîte qu'ils sont sans adjonction de sucre

## LES VIANDES :

- \* ôter la graisse
- \* Les consommer grillées, pelées (sans matière grasse), rôties ou au four
- \* 120 g de viande crue : 90 g de viande cuite soit 3 modules protéines

## ASSAISONNEMENTS :

- \* utilisez-les aussi souvent pour égayer votre cuisine et donner de la saveur à vos plats

---

### N'oubliez pas les bases

- \* faites trois repas par jour
- \* manger lentement et au calme
- \* Pesez et mesurez vos aliments
- \* Comptabilisez vos modules y compris mes en cas de fringale
- \* Buvez au moins 1.5 l d'eau par jour
- \* Faites un peu de marche à pied (15 mn tous les jours)