

Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Matin</b>	<b>Petit pain silhouette</b>	Ou leerdameer	<b>+ 1 dose</b> protéines				
<b>Thé minceur</b>	Fenioux + Fromage maigre type « sylphide »	ligne Ou fine bouche Ou margarine	Fenioux				
<b>10 H</b>	1 fruit cru : kiwi 1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : orange 1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : kiwi 1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : pomme 1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : kiwi 1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : poire 1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : kiwi 1 dose protéines Fenioux
<b>Midi</b>	Concombre sauce fromage blanc moutarde <u>Nutri pasta</u> Sauce provençale Fromage blanc + 1 sachet sablés minceur	Endive + poivron rouge + Vinaigrette <u>Nutri purée</u> Fromage blanc + 1 sachet sablés minceur	Champignons crus sauce fromage blanc moutarde <u>Nutri pasta</u> Persil Margarine Parmesan Fromage blanc + 1 sachet sablés minceur	Radis <u>Nutri riz</u> + Champignon + persil + oignon cuit Fromage blanc + 1 sachet sablés minceur	Endive vaporiser vinaigrette <u>Nutri pasta</u> + râpé allégé gratiner Fromage blanc + 1 sachet sablés minceur	Champignon s crus sauce fromage blanc moutarde <u>Nutri riz</u> Sauce provençale Fromage blanc + 1 sachet sablés minceur	Radis Lapin haricots verts champignons cuits sans huile 1 pomme de terre vapeur + fromage boursin allégé pomme au four + 1 sachet sablés minceur
<b>thé minceur + 1 c de protéines vanille</b>	1 fruit cru : petites fraises sans sucre	1 fruit cru : clémentine ou mandarine	1 fruit cru : pamplemousse rose	1 fruit cru : petites fraises sans sucre	1 fruit cru : clémentines ou mandarine	1 fruit cru : pamplemousse rose	1 fruit cru : petites fraises sans sucre
<b>Soir</b> vaporiser vinaigrette	Haricots verts + plat rapido Fenioux : couscous végétarien + 1 barre minceur	brocolis + plat rapido Fenioux : nouilles forestières + 1 barre minceur	Asperges + plat rapido Fenioux : purée parmentière + 1 barre minceur	Endive cuite + plat rapido Fenioux : spaghettis bolognaise + 1 barre minceur	Poireaux + plat rapido Fenioux : chili con carne + 1 barre minceur	Artichaut cuit + plat rapido Fenioux : soupe spéciale aux choux et légumes protéinée + 1 barre minceur	Oignon cuit Plus filet vinaigre ½ c huile olive <u>Pois chiches</u> 1 œuf dur mouliné dedans compote

Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Matin</b>	<b>Petit pain silhouette</b>	Ou leerdameer	<b>+ 1 dose</b> protéines				
<b>Thé minceur</b>	Fenioux + Fromage maigre type « sylphide »	lign Ou fine bouche Ou margarine	Fenioux en plus				
<b>10 H</b>	1 fruit cru : kiwi +1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : orange +1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : kiwi +1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : pomme +1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : kiwi +1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : poire +1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : kiwi +1 dose protéines Fenioux
<b>Midi</b>	Soupe drainante Fenioux <u>100 g lentilles</u> 200 g Crevettes + Fromage blanc + 1 sachet sablés minceur	Soupe drainante Fenioux <u>100 g flageolets</u> 200 g saumon <u>vapeur</u> Fromage blanc + 1 sachet sablés minceur	Soupe drainante Fenioux <u>100 g petits pois</u> 200 g St Jacques sauce provençale Fromage blanc + 1 sachet sablés minceur	Soupe drainante Fenioux <u>100 g pois cassés ou haricots grains blancs</u> moules et anneaux de calamars sauce provençale Fromage blanc + 1 sachet sablés minceur	Soupe drainante Fenioux <u>100 g fèves</u> 200 g filet flétan papillote Fromage blanc + 1 sachet sablés minceur	Soupe drainante Fenioux <u>100 g</u> Haricots rouges 200 g cabillau Haricots rouges Fromage blanc + 1 sachet sablés minceur	Radis Lapin haricots verts champignons cuits sans huile 1 pomme de terre vapeur + fromage boursin allégé pomme au four + 1 sachet sablés minceur
<b>thé minceur + 1 c de protéines Fenioux</b>	1 fruit cru : petites fraises sans sucre	1 fruit cru : clémentine ou mandarine	1 fruit cru : pamplemousse rose	1 fruit cru : petites fraises sans sucre	1 fruit cru : clémentines ou mandarine	1 fruit cru : pamplemousse rose	1 fruit cru : petites fraises sans sucre
<b>Soir</b> vaporiser vinaigrette	Haricots verts + plat rapido Fenioux : couscous végétarien + 1 barre minceur	brocolis + plat rapido Fenioux : nouilles forestières + 1 barre minceur	Asperges + plat rapido Fenioux : purée parmentière + 1 barre minceur	Endive cuite + plat rapido Fenioux : spaghetti bolognaise + 1 barre minceur	Poireaux + plat rapido Fenioux : chili con carne + 1 barre minceur	Artichaut cuit + plat rapido Fenioux : soupe protéinée spéciale aux choux et légumes + 1 barre minceur	Oignon cuit Plus filet vinaigre ½ c huile olive <u>Pois chiches</u> 1 œuf dur mouliné dedans compote

Semaine 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Matin</b>	<b>Petit pain silhouette</b>	Ou leerdameer	<b>+ 1 dose protéines</b>				
<b>Thé minceur</b>	Fenioux + Fromage maigre type « sylphide »	lign Ou fine bouche Ou margarine	Fenioux				
<b>10 H</b>	1 fruit cru : kiwi +1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : orange +1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : kiwi +1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : pomme +1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : kiwi +1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : poire +1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : kiwi +1 dose protéines Fenioux
<b>Midi</b>	Soupe drainante Fenioux	Soupe drainante Fenioux	Soupe drainante Fenioux	Soupe drainante Fenioux	Soupe drainante Fenioux	Soupe drainante Fenioux	Radis Lapin haricots verts champignons cuits sans huile
<b>beaucoup de persil</b>	<u>100 g lentilles</u> 150 g de lapin Poire cuite vapeur Une pincée de cannelle	<u>100 g flageolets</u> 150 g de jambon de dinde Fromage blanc + 1 sachet sablés minceur	<u>100 g pois</u> 150 g steak à 5 % MG compote	<u>100 g fèves</u> 150 g de jambon de poulet pomme au four sans sucre	<u>100 g pois cassés ou haricots grains blancs</u> 2 œufs durs poire cuite vapeur 1 pincée de cannelle	<u>100 g Haricots rouges</u> 150 g steak à 5 % MG Fromage blanc + 1 sachet sablés minceur	1 pomme de terre vapeur + fromage boursin allégé pomme au four + 1 sachet sablés minceur
<b>thé minceur + 1 c de protéines Fenioux</b>	1 fruit cru : petites fraises sans sucre	1 fruit cru : clémentine ou mandarine	1 fruit cru : pamplemou se rose	1 fruit cru : petites fraises sans sucre	1 fruit cru : clémentines ou mandarine	1 fruit cru : pamplemou se rose	1 fruit cru : petites fraises sans sucre
<b>Soir vaporiser vinaigrette</b>	Soupe Fenioux Poivrons cuits vapeur 200 g Crevettes Fromage blanc + 1 sachet sablés minceur	Soupe Fenioux Concombre cuit vapeur 150 g saumon papillote Fromage blanc + 1 sachet sablés minceur	Soupe Fenioux Mélange vapeur méditerranée n : poivrons , courgettes etc sauce provençale 200 g St Jacques cuites sans gras Fromage blanc + 1 sachet sablés minceur	soupe 150 g filet flétan papillote sauce provençale Fromage blanc + 1 sachet sablés minceur	Soupe Fenioux Endives cuites 150 g moules + anneaux de calamars sauce provençale Fromage blanc + 1 sachet sablés minceur	soupe Fenioux Courgettes vapeur sauce provençale Filets de maquereaux Fromage blanc cannelle	Oignon cuit Plus filet vinaigre ½ c huile olive <u>Pois chiches</u> 1 œuf dur mouliné dedans compote

Semaine 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Matin</b>	Petit pain silhouette	Ou leerdameer	<b>+ 1 dose</b> protéines				
<b>Thé minceur</b>	Fenioux Fromage maigre type « sylphide »	lign Ou fine bouche Ou margarine	Fenioux				
<b>10 H</b>	1 fruit cru : kiwi +1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : orange +1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : kiwi +1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : pomme +1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : kiwi +1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : poire +1 dose protéines Fenioux	1 fruit cru : kiwi +1 dose protéines Fenioux
<b>Midi</b>	Concombre sauce fromage blanc moutarde Peser cuit 100 g de quinoa Courgettes vapeur Sauce provençale lapin Fromage blanc + 1 figue sèche coupée dedans	Carotte râpée Purée fenioux à l'eau + 100 g de Steak 5 % MG épinards cuit vapeur plus sauce cuisine légère alterner une couche de chaque Fromage blanc + 1 figue sèche coupée dedans	Champignons crus sauce fromage blanc moutarde Filet de dinde ou saucisse de volaille Ratatouille ½ paquet Nutri pasta + râpé allégé gratiner Fromage blanc + 1 figue sèche coupée dedans	Radis jambon de volaille pain Fenioux en sandwich compote type pompote	Soupe drainante Fenioux endive crue 2 œufs durs 100 g de maïs Fromage blanc + 1 figue sèche coupée dedans	Céleri rave râpé sauce fromage blanc moutarde Endives cuites Sauce provençale Steak à 5 % MG Pain fenioux Fromage blanc + 1 figue sèche coupée dedans	Radis Lapin 1 pomme de terre vapeur haricots forestière sans gras pomme au four + fromage blanc
<b>Entre 15 H et 18H thé minceur + 1 c de protéines Fenioux</b>	1 fruit cru : petites fraises sans sucre	1 fruit cru : clémentine s ou mandarine	1 fruit cru : pamplemousse rose	1 fruit cru : petites fraises sans sucre	1 fruit cru : clémentines ou mandarine	1 fruit cru : pamplemousse rose	1 fruit cru : petites fraises sans sucre
<b>Soir</b>	Haricots verts vaporiser vinaigrette 100 g de lentilles cuites Crevettes fromage blanc + ½ c cacao maigre	brocolis vaporiser vinaigrette 100 g de purée de pois cassés saumon papillote fromage blanc + ½ c cacao maigre	Asperges vaporiser vinaigrette 100 g de flageolets St Jacques cuites sans gras fromage blanc + ½ c cacao maigre	Chou fleur vaporiser vinaigrette 100 g de fèves filet flétan papillote fromage blanc + ½ c cacao maigre	Poireaux vaporiser vinaigrette 100 g de petits pois moules et anneaux de calamars fromage blanc + ½ c cacao maigre	Artichaut cuit 100 g d'haricots blancs ou rouges Filets de maquereaux Fromage blanc cannelle	Oignon cuit Plus filet vinaigre ½ c huile olive Nutri purée 1 œuf dur mouliné dedans Fromage blanc cannelle

Commande Fenioux : code 81252 **port gratuit**

- 1 boîte de 24 petits pains à la fabaline = 12 €
- 1 pack rapido de 12 boîtes = 40 €
- 1 boîte de protéine (au choix vanille, café ou chocolat) = 14 €
- 1 boîte de barres protéinées minceur chocolaté (au choix noisette ou fruits des bois) = 20 €
- 1 boîte de sablé minceur (24 sachets de 4) = 14,50 €
- 1 pack 4 en 1 de nutri Fenioux (4 macaronis, 4 fusillis, 4 purée, 4 nutri riz) = 32 €
- 1 boîte soupe drainante Fenioux = 12 €
- 1 boîte de thé minceur = 6,95 €
  
- 1 boîte de Nopal = 25 €
- 1 boîte de C Fabaline = 24 €

Garder les 3 plats tout prêts Fenioux pour les Dimanches soir  
Si repas hors diététique prendre **avant** 3 gélules de plante nopal  
CFabaline se prend par 3 à midi **au repas**

3 le soir

sève fraîche de bouleau 1 verre au lever 1 en journée

penser à boire eau hépar ou courmayeur plus volvic pour les minéraux  
ne pas oublier si rétention après :

**\* première règle :**

jamais de cru le soir ni de froid

toujours du poisson = draineur en plus de mange graisse **le soir**

toujours le **soir légumineuse** comme féculent et pas autre féculent ni pain ni  
biscotte (légumineuses = pois, lentilles, haricots grains rouges, blancs ,  
flageolets)

finir sur poire ou raisins cuits ! vapeur 3 mn ou à la poêle sans huile

poire vapeur ou compote sans sucre

plus poudrer de vanille pure (ça existe en bio poudre sans sucre)

**\* seconde règle : les légumes le soir peu minéralisés en potassium, sodium:**

concombre cuit

poivron cuit

oignon cuit

pâtisson

endive cuite

tomate cuite sauces tomates

**\* troisième règle les diurétiques le midi :**

artichauts crus et cuits

beaucoup de persil

pissenlits

poireaux

céleri

asperges

en féculent :

maïs et sarrasin

**\* autre règle**

**hors repas : les fruits CRUS**

préférer

pastèque

poire

pomelos

pomme

clémentine

fraises