

<p><i>Durée du régime : 1 semaine</i></p> <p>Pour une perte de Moins de 3 kilos</p>	<p style="text-align: center;">Menu</p> <p style="text-align: center;"><i>Lendemain de fêtes</i></p> <hr style="width: 20%; margin: auto;"/> 
<p style="text-align: center;"><i>Petit déjeuner</i></p>	<p style="text-align: center;"><i>Une compote</i> <i>Ou un verre de jus d'orange</i> <i>un fromage blanc à 0% MG</i> <i>2 tranches de pain complet</i> <i>5 CàC de Pétales naturels</i> <i>Un thé vert sans sucre aromatisé</i></p>
<p style="text-align: center;"><i>Déjeuner</i></p>	<p style="text-align: center;"><i>Une salade de légumes crus</i> <i>Assaisonnée d'une CàS d'huile</i> <i>Une viande grillée ou poisson (150g)</i> <i>sans matière grasse</i> <i>Légumes cuits à volonté</i> <i>Un yaourt à 0% de MG sans sucre</i></p>
<p style="text-align: center;"><i>Collation</i></p>	<p style="text-align: center;"><i>Un thé noir sans sucre</i> <i>Un fruit ou une compote sans sucre ajouté</i> <i>Ou un yaourt nature à 0% MG</i> <i>ou</i> <i>un fromage blanc à 0% de MG</i></p>
<p style="text-align: center;"><i>Dîner</i></p>	<p style="text-align: center;"><i>Un potage de légumes verts sans matière grasse</i> <i>Une viande grillée ou un poisson vapeur (½ portion) ou une omelette avec 1 œufs (pas plus de 2 fois par semaine pour les œufs)</i> <i>Un yaourt à 0 % de matière grasse et sans sucre</i> <i>Une tisane drainante sans sucre</i></p>