

## RÉGIME POUR PERDRE 10 KG EN 1 MOIS

Menu sur 7 jours – Environ 1450 calories par jour

À répéter 4 semaines ou à varier selon vos envies Téléchargeable en PDF – Version imprimable LUNDI

- Petit-déjeuner : Yaourt grec 0% (150 g) + 40 g flocons d'avoine + 1 kiwi + café/thé sans sucre
- Déjeuner : Salade de thon (100 g) + concombre, tomate, salade verte + 1 tranche pain complet + vinaigrette légère (huile d'olive + citron)
- Dîner : Blanc de poulet grillé (120 g) + brocoli vapeur + 80 g quinoa cuit
- Collation (si faim) : 1 pomme ou yaourt nature 0%

### MARDI

- Petit-déjeuner : 2 œufs brouillés + 1 tranche pain complet + ½ avocat
- Déjeuner : Filet de cabillaud (150 g) + haricots verts + soupe de légumes maison
- Dîner : Omelette aux épinards (2 œufs) + grande salade verte + 100 g patate douce
- Collation : Bâtonnets de carotte + 5 amandes

### MERCREDI

- Petit-déjeuner : Fromage blanc 0% (200 g) + baies (fraises ou myrtilles) + 10 amandes
- Déjeuner : Wrap complet au poulet (100 g) et légumes + 1 yaourt nature 0%
- Dîner : Saumon vapeur ou grillé (120 g) + courgettes + 60 g riz complet
- Collation : 1 kiwi

### JEUDI

- Petit-déjeuner : Smoothie protéiné (150 g yaourt grec + 1/2 banane + poignée d'épinards)
- Déjeuner : Blanc de dinde (120 g) + 100 g lentilles cuites + carottes râpées
- Dîner : Tofu grillé (150 g) + gratin de légumes (aubergines, tomates, courgettes) + salade
- Collation : 1 pomme + 5 amandes

### VENDREDI

- Petit-déjeuner : 1 œuf dur + 40 g muesli sans sucre + 1 pomme
- Déjeuner : Salade composée (thon 100 g + œuf dur + légumes variés) + 1 fruit
- Dîner : Escalope de veau (120 g) + asperges + 80 g quinoa
- Collation : Yaourt grec 0%

### SAMEDI

- Petit-déjeuner : Yaourt grec 0% (150 g) + 40 g flocons d'avoine + 1 kiwi
- Déjeuner : Poulet au curry léger (120 g) + légumes mixtes + 70 g riz complet
- Dîner : Poisson grillé (150 g) + brocoli + soupe miso ou soupe de légumes
- Collation : Poignée de baies

### DIMANCHE

- Petit-déjeuner : 2 œufs + 1 tranche pain complet + ½ avocat
- Déjeuner : Poisson blanc (150 g) + grande salade verte + 100 g patate douce

- Dîner : Légumes sautés (courgettes, poivrons, épinards) + 100 g lentilles + 1 yaourt nature
  - Collation : 10 amandes
- 

#### Conseils rapides pour réussir

- Buvez 2 à 2,5 litres d'eau par jour
- Portions de légumes = moitié de l'assiette
- Assaisonnez avec herbes, épices, ail, citron, vinaigre balsamique
- Maximum 2 fruits par jour
- 3 séances de sport par semaine + marche quotidienne

#### Liste de courses type (pour 1 semaine)

- Protéines : poulet, dinde, thon, saumon, cabillaud, œufs, tofu
- Légumes : brocoli, courgettes, épinards, salade, tomates, concombres, haricots verts, asperges
- Féculents : quinoa, riz complet, patates douces, flocons d'avoine, lentilles
- Autres : yaourt grec 0%, avocat, amandes, fruits rouges