

Petit déj.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Protéines et graisses saturées : Fromage (40 g (chèvre ou brebis) 1 ou 2 tranches de jambon ou 1 ou 2 œufs.</li> <li>- boisson (thé ou café, tisane ou infusion, sans sucre, très peu de lait ou mieux 1 cuil. à café de crème).</li> </ul>
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Protéines et sucres lents :</li> <li>- Crudités</li> <li>- 100 à 120 g de viande ou 150 g de poisson ou 2 œufs (Viande rouge ou boudin noir, 2 fois par semaine.</li> <li>- 100 à 150 g de féculents ou de céréales (pesés cuits) : 5 c à s de riz, pâtes, semoule, blé, pois chiches ou autres légumes secs ou 3 pommes de terre de taille moyenne.</li> <li>- Eventuellement salade verte assaisonnée à l'huile de noix ou de colza (si absence de crudités ou entrée.</li> <li>- 1 agrume (orange, pamplemousse ou mandarines) ou kiwi (2) ou fraises (150g) si viande rouge sinon n'importe quel fruit, jamais trop mûr.</li> </ul>
Goûter	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 portion de fruit frais, ou 3 abricots secs ou en compote.</li> <li>- 30 g d'oléagineux (noix, noisettes, amandes, pistaches, noix de pécan, noix de cajou ou Brésil ou macadamia...) non salées <b>ou</b> 20 à 30 g de chocolat noir</li> <li>- boisson (thé ou café, tisane ou infusion, sans sucre, très peu de lait ou mieux 1 cuil. à café de crème).</li> </ul>
Diner	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Protéines et végétaux riches en fibres -</li> <li>- Potage</li> <li>-120 g de viande blanche ou 150 g de poisson, ou fruits de mer.</li> <li>Si possible, poissons gras 3 soirs par semaine (saumon, sardine, maquereau, flétan, hareng, haddock) ou foie de morue</li> <li><b>Le soir : pas de viande rouge ni charcuterie, ni œufs, ni fromage.</b></li> <li>- Légumes et/ou salade (avec huile de noix ou colza)</li> <li>-75 à 100 g de féculents ou 30 g de pain aux céréales.</li> </ul>
INFOS	<p>Possibilité de 2 repas "JOKER" par semaine (avec vin, alcool et/ou dessert)</p> <p>Cuisson : Huile d'olive de préférence, ou graisse d'oie ou de canard, ou beurre clarifié, éventuellement.</p> <p>Assaisonnement : Huile de colza, de noix (2 c. à s par jour).</p> <p>Tous les épices et toutes les herbes aromatiques sont à volonté.</p> <p>Si possible rajouter 1 c à s par jour de graines de lin broyées.</p>

<b>Protéines Animales</b>	<p><b>Viandes</b> : agneau, bœuf, mouton, porc, veau.</p> <p><b>Abats</b> : foies, gésiers</p> <p><b>Volailles</b> : canard, dinde, oie, poulet</p> <p><b>Charcuterie</b> : Andouille, andouillette, boudin blanc ou noir, jambon blanc ou cru, merguez, mortadelle, pâtés, rillettes.</p> <p><b>Poissons</b> : anchois, bar (loup), brochet, cabillaud, carrelet (plie), colin, congre, daurade, églefin, espadon, flétan, grondin, haddock, hareng, lieu, limande, maquereau, merlan, merlu, mérrou, morue, perche, raie, rouget, sabre, saint-Pierre, sandre, sardine, saumon, sole, thon, truite, turbot.</p> <p><b>Crustacés</b> : araignée, crabe, crevettes, écrevisses, gambas, homard, langouste, langoustines, tourteau.</p> <p><b>Fruits de mer</b> :</p> <p>Amandes, bulots, calamar, coques, coquille saint Jacques, huîtres, moules, palourdes, pétoncles, praires.</p> <p><b>Œufs</b></p>
<b>Féculents céréales</b>	<p>Blé, boulgour, châtaignes, , coco blancs, coucous, épeautre, flageolets, flocons d'avoine, gnocchis, lentilles, macédoine, maïs, manioc, marrons, mogettes, orge, panais patates douces, pâtes, patissons, petits pois, pois cassés, pois chiches, polenta, pommes de terre, quinoa, riz, Sarrazin, seigle, taboulé, tapioca.</p>
<b>Légumes</b>	<p>Ail, artichauts, asperge, aubergine, avocats, betterave, bettes, brocolis, cardon, carottes, céleri branche, céleri rave, champignons, chou-fleur, chou frisé, chou rouge, chou vert, choux de Bruxelles, chou rave, chou romanesco, choucroute, cœur de palmier, concombre, cornichons, courges, courgettes, cresson, échalotes, endives, épinards, fenouil, haricots beurre, haricots verts, navets, oignons, oseille, poireaux, poivrons, potiron, potimarron, radis, tomates, salades, salicorne.</p>
<b>Fruits</b>	<p>Abricots, ananas, banane, brugnion, canneberge, carambole, cassis, cerise, citron, clémentine, figues fraîche, Fraise, framboise, grenade, groseille, kumquat, litchi, mandarine, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, orange, pamplemousse, pastèque, pêche, physalis, poire, pomme, pomelo, prune, pruneau, (avec modération) raisin, reine-claude.</p>