

- Petit Dg**
- 2 tartines de pain complet grillées + sirop d'agave
  - 2 œufs brouillés
  - 2 infusions à la menthe

**Déjeuner**

- Poulet grillé et ses haricots verts cuits à la vapeur avec :  
150g de poulet grillé  
2 portions de haricots verts  
Quelques herbes fraîches
- 2 yaourts au soja

**Petit Dg**

- 2 tartines de pain aux céréales grillées
- 2 noisettes de beurre
- 2 clémentines
- 2 jus de citron chauds

**Déjeuner**

- Omelettes au jambon et brocolis + quelques tomates cerises avec :  
3 œufs  
2 tranches de jambon blanc  
1 poignée de brocolis  
Sel / Poivre  
10 tomates cerises
- 2 compotes sans sucre ajoutées

**Petit Dg**

- 2 yaourts Naturels
- 60g de granola maison
- 2 jus de fruits pressés maison
- 2 infusions aux choix

**Déjeuner**

- Bruschettas aux légumes grillés et escalopes de poulet avec :  
2 tranches de pain de campagne  
1/2 boule de mozzarella  
2 feuilles de basilic  
1 c. à s. d'huile d'olive  
1/2 courgette  
1/2 poivron jaune  
2 petites escalopes de poulet
- 2 infusions au citron

**Petit Dg**

- 2 smoothies aux fruits rouges
- 2 bols de muesli non sucré accompagnés de fromage blanc
- 2 poires

**Déjeuner**

- Toasts d'aubergines grillées au thon avec :  
1/2 aubergine  
50g de fromage de chèvre  
1/2 concombre  
5 tomates cerises  
50g de thon  
1/2 botte de radis rose
- 2 compotes sans sucres ajoutés

**Dîner**

- Salade avocat, mielles de crabe et quinoa avec :  
2 avocats  
80g de quinoa  
100g de mielles de crabes
- 2 infusions aux plantes

- Dîner**
- Fromage de saumon et fondue de porreaux avec :  
2 pains de saumon  
2 porreaux coupés finement  
De la crème légère  
Sel, poivre
  - 2 petites grappes de raisins

**Petit Dg**

- 2 yaourts à la vanille
- 2 poignées de fruits secs
- 2 pommes
- 2 boissons chaudes au choix

**Déjeuner**

- Escalopes de veau grillées et petits pois avec  
2 portions de petits pois  
2 escalopes de veau  
10 tomates cerises  
Sel, poivre
- 2 fromages blancs avec un peu de miel

**Dîner**

- Trian de légumes et filets de merlu avec :  
2 courgettes  
2 tomates  
2 aubergines  
1 c. à s. de parmesan  
2 filets de merlu
- 2 yaourts naturels

**Petit Dg**

- 2 pancakes nature + 2 c. à s. de sirop d'agave
- 2 smoothies à la banane
- 2 thés verts

**Déjeuner**

- Neuf de Saint Jacques et tomates à la provençale avec :  
2 portions de Neuf de Saint Jacques  
4 tomates  
Des herbes de Provence  
Ail (optionnel)
- 2 salades de fruits maison

**Dîner**

- Velouté de lentilles et escalopes de poulet grillées avec :  
250g de lentilles corail  
1 verre de lait de coco  
2 poivrons de curry  
2 poivrons de paprika
- 2 escalopes de poulet
- 2 yaourts au chocolat

**Petit Dg**

- 2 tranches de pain de seigle + 2 c. à c. de confiture de fruits rouges
- 2 yaourts naturels
- 2 infusions au choix

**Déjeuner**

- Aiguillettes de poulet au citron et sa poêlée de légumes avec :  
8 aiguillettes de poulet  
1/2 citron  
2 poivrons rouges  
2 carottes en tagliatelles  
2 courgettes en tagliatelles  
1/2 oignon
- 2 salades de fruits maison

**Dîner**

- Filets de sole en papillote et purée de carottes/pomme de terre avec :  
2 filets de sole  
1 citron  
Sel, poivre  
3 carottes  
1 pomme de terre
- 1 c. à s. de crème légère

# Une Semaine de Menus Brûle Graisse



Voici une semaine de menus brûle graisse, des menus légers avec des aliments qui brûlent au mieux les graisses et des recettes légères et facile à faire.

## Lundi :

- **Petit déjeuner** : thé vert ou café sans sucre + 1 fromage blanc à 20% + 50g de pain complet + 10g de beurre + 1 c. à c. de confiture + 1 jus de citron dans un verre d'eau tiède
- **Déjeuner** : 120 g à 130 g de tranche de steak grillée au romarin + purée d'aubergine au curry + 100 g de riz basmati + 1 yaourt nature + 5 fraises
- **Dîner** : papillote de saumon aux légumes + 1 kiwi

## Mardi :

- **Petit déjeuner** : thé vert ou café sans sucre + 1 yaourt + 50 g de pain aux céréales + 10 g de beurre + 1 c. à c. de confiture + 1/2 pamplemousse
- **Déjeuner** : poêlée de courgettes au persil + 120 g d'escalope de veau citronnée + 100 g de pâtes complètes + 1 pomme au four
- **Dîner** : 1 salade aux lentilles + 100 g de jambon blanc dégraissé + 1 fromage blanc + 1 salade de fruits rouges

## Mercredi :

- **Petit déjeuner** : thé vert ou café sans sucre + 50 g de pain au son + 10 g de beurre + 1 c. à c. de confiture + 1 jus ananas citron et gingembre
- **Déjeuner** : poêlée de brocoli persillé + 100 g de quinoa + 120g de blanc de dinde pochée aux herbes de Provence + 1 fromage blanc + 2 figues
- **Dîner** : concombre et radis rouge au fromage blanc et à la menthe + 120 g de filet de merlan grillé aux poivrons rouges + 1 orange

## Jeudi :

- **Petit déjeuner** : thé vert ou café sans sucre + 50 g de pain complet + 10 g de beurre + 1 c. à c. de confiture + 1 jus de citron tiède
- **Déjeuner** : 120 g de saucisse au four + 100 g de pommes de terre et 100 g de carotte cuit à la vapeur + épinards en branche vapeur + 1 fromage blanc aux noix
- **Dîner** : salade de cresson citronnée + 100 g de blanc de poulet grillé et tomate à la provençale + 1 petit-suisse + 1 ramequin (80 g) de groseilles

#### Vendredi :

- **Petit déjeuner** : thé vert ou café sans sucre + 50 g de pain aux céréales + 10 g de beurre + 1 c. à c. de confiture + 1 orange
- **Déjeuner** : courgette farcie au thon + 150 g maxi de riz basmati + 1 fromage blanc aux fraises
- **Dîner** : quelques tranches de radis citronnées + poêlée de champignons aux petits oignons et au persil + 100 g de filet de rascasse grillée + 1 yaourt au coulis de mûres

#### Samedi :

- **Petit déjeuner** : thé vert ou café sans sucre + 50 g de pain au son + 1 c. à c. de confiture + 1 orange
- **Déjeuner** : 100 g de pâtes aux courgettes + 120 g d'escalope de poulet au four + 1 fromage blanc aux noix, noisettes et cannelle
- **Dîner** : chou-fleur poêlé au paprika + 100 g de jambon de poulet + 1 salade verte + 1 yaourt + 1 compote de pomme à la cannelle

#### Dimanche :

- **Petit déjeuner** : thé vert ou café sans sucre + 50 g de pain aux céréales + 10 g de beurre allégé + 1 c. à c. de confiture + 1/2 Pamplmousse
- **Déjeuner** : 120 g de crevettes grillées à l'ail et au persil + purée de pommes de terre et courgettes + 1 yaourt nature
- **Dîner** : salade de haricots verts aux amandes + bouquets de chou-fleur vapeur et 100 g de filet de sole pochée + 1 kiwi



3.6/5 (53 Reviews)