



LISTES D'ÉPICERIE DÉTACHABLES

SEMAINE 1

ATTENTION : Il ne faut pas additionner les ingrédients.
Ingrédients du menu de base à 1300 Calories / Ingrédients du menu à 1500 Calories / Ingrédients du menu à 1800 Calories.
Si la couleur de votre menu n'apparaît pas dans la liste, choisissez la couleur qui correspond au menu de quantité inférieure juste en dessous du vôtre.

LÉGUMES

	<input checked="" type="checkbox"/> 1 PORTION	<input checked="" type="checkbox"/> 2 PORTIONS
Aubergine, moyenne	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
Brocoli	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
Carotte, moyenne	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 8
Céleri	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
Concentré de tomate	<input type="radio"/> 5 ml (1 c. à thé)	<input type="radio"/> 10 ml (2 c. à thé)
Concombre anglais	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
Laitue frisée	<input type="radio"/> 500 ml (2 t.) <input type="radio"/> 750 ml (3 t.)	<input type="radio"/> 1 L (4 t.) <input type="radio"/> 1,5 L (6 t.)
Oignon	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Pois mange-tout	<input type="radio"/> 685 ml (2 ¾ t.)	<input type="radio"/> 1370 ml (5 ½ t.)
Poivron rouge	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Pomme de terre	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
Roquette	<input type="radio"/> 180 ml (¾ t.)	<input type="radio"/> 360 ml (1 ½ t.)
Tomate	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2
Tomates cerises	<input type="radio"/> 180 ml (¾ t.)	<input type="radio"/> 360 ml (1 ½ t.)
Tomate en dés, en conserve	<input type="radio"/> 2 boîtes/ 1080 ml (36 oz)	<input type="radio"/> 3 boîtes/ 1620 ml (55 oz)

FRUITS

	<input checked="" type="checkbox"/> 1 PORTION	<input checked="" type="checkbox"/> 2 PORTIONS
Bleuets	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.) <input type="radio"/> 375 ml (1 ½ t.)	<input type="radio"/> 500 ml (2 t.) <input type="radio"/> 750 ml (3 t.)
Citron	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 8
Clémentine	<input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 16
Framboises	<input type="radio"/> 405 ml (1 ½ t.) <input type="radio"/> 530 ml (2 1/8 t.)	<input type="radio"/> 810 ml (3 ½ t.) <input type="radio"/> 1,060 L (4 ¼ t.)
Jus d'orange	<input type="radio"/> 125 ml (½ t.)	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.)
Lime	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
Mangue	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
Orange	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 10

FRUITS (SUITE)

	<input checked="" type="checkbox"/> 1 PORTION	<input checked="" type="checkbox"/> 2 PORTIONS
Pomme	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 12
Raisin	<input type="radio"/> 55 (500 ml) <input type="radio"/> 90 (750 ml)	<input type="radio"/> 110 (1 L) <input type="radio"/> 180 (1,5 L)

LAIT ET SUBSTITUTS

	<input checked="" type="checkbox"/> 1 PORTION	<input checked="" type="checkbox"/> 2 PORTIONS
Boisson de soya vanille format individuel (200 ml)	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 10
Fromage cottage 1% m.g.	<input type="radio"/> 125 ml (½ t.) <input type="radio"/> 250 ml (1 t.) <input type="radio"/> 375 ml (1 ½ t.)	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.) <input type="radio"/> 500 ml (2 t.) <input type="radio"/> 750 ml (3 t.)
Fromage de chèvre < 20% m.g.	<input type="radio"/> 50 g <input type="radio"/> 80 g	<input type="radio"/> 100 g <input type="radio"/> 160 g
Fromage suisse léger < 18% m.g.	<input type="radio"/> 80 g <input type="radio"/> 110 g <input type="radio"/> 140 g	<input type="radio"/> 160 g <input type="radio"/> 220 g <input type="radio"/> 280 g
Fromage mozzarella léger < 18% m.g.	<input type="radio"/> 60 g <input type="radio"/> 90 g <input type="radio"/> 120 g	<input type="radio"/> 120 g <input type="radio"/> 180 g <input type="radio"/> 240 g
Lait 1% m.g.	<input type="radio"/> 2 L (8 t.) <input type="radio"/> 2 L (8 t.) <input type="radio"/> 3 L (12 t.)	<input type="radio"/> 3 L (12 t.) <input type="radio"/> 4 L (16 t.) <input type="radio"/> 5 L (20 t.)
Yogourt nature 0-2% m.g. format de 100 g	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
Yogourt grec 0-2% m.g. format de 100 g	<input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 13	<input type="radio"/> 16 <input type="radio"/> 18 <input type="radio"/> 26

PRODUITS CÉRÉALIERS

	<input checked="" type="checkbox"/> 1 PORTION	<input checked="" type="checkbox"/> 2 PORTIONS
Bagel mince de grains entiers (60 g)	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 4
Craquelins de type Melba (5 g)	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 14	<input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 12 <input type="radio"/> 28
Gruau (sachet de 30 g)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Tranche de pain de grains entiers	<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 8

VIANDES ET SUBSTITUTS

	<input checked="" type="checkbox"/> 1 PORTION	<input checked="" type="checkbox"/> 2 PORTIONS
Amandes	<input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 26 <input type="radio"/> 33	<input type="radio"/> 14 <input type="radio"/> 52 <input type="radio"/> 66
Bœuf à bourguignon	<input type="radio"/> 90 g	<input type="radio"/> 180 g
Bœuf haché extra-maigre	<input type="radio"/> 250 g	<input type="radio"/> 500 g
Crevettes tigrées	<input type="radio"/> 75 g	<input type="radio"/> 150 g
Escalope de poulet	<input type="radio"/> 1 X 100 g	<input type="radio"/> 2 X 100 g
Morue (filet)	<input type="radio"/> 90 g <input type="radio"/> 15 ml (1 c. à s.)	<input type="radio"/> 180 g <input type="radio"/> 30 ml (2 c. à s.)
Noix de Grenoble	<input type="radio"/> 30 ml (2 c. à s.) <input type="radio"/> 80 ml (½ t.)	<input type="radio"/> 60 ml (¼ t.) <input type="radio"/> 160 ml (¾ t.)
Œuf	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 10
Poulet, poitrine désossée, sans la peau	<input type="radio"/> 225 g	<input type="radio"/> 450 g
Tofu ferme	<input type="radio"/> 225 g	<input type="radio"/> 450 g

S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

Basilic frais	Gingembre frais	Orge perlé
Biscuits secs/arrowroot	Grosses olives noires	Persil frais
Coriandre fraîche	Lasagne (pâtes)	Relish sucrée
Cornichons salés	Légumineuses mélangées, en conserve	Thon en conserve
Fromage à la crème léger	Linguine de blé entier	Thym séché
Germe de blé	Menthe fraîche	Vin rouge

SEMAINE 2

ATTENTION : Il ne faut pas additionner les ingrédients.
Ingrédients du menu de base à 1300 Calories / Ingrédients du menu à 1500 Calories / Ingrédients du menu à 1800 Calories.
Si la couleur de votre menu n'apparaît pas dans la liste, choisissez la couleur qui correspond au menu de quantité inférieure juste en dessous du vôtre.

LÉGUMES

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Avocat	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
Brocoli	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Carotte, moyenne	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 5
Céleri	<input type="radio"/> 1 branche	<input type="radio"/> 2 branches
Champignon de Paris	<input type="radio"/> 125 ml (½ t.)	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.)
Concombre anglais	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Échalote française	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Épinards (jeunes)	<input type="radio"/> 810 ml (4 ¼ t.)	<input type="radio"/> 1620 ml (6 ½ t.)
Laitue au choix	<input type="radio"/> 750 ml (3 t.)	<input type="radio"/> 1,5 L (6 t.)
Oignon	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Poireau	<input type="radio"/> 30 ml (2 c. à s.)	<input type="radio"/> 60 ml (¼ t.)
Poivron rouge	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 5
Pomme de terre grelot	<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 10
Tomate cerise	<input type="radio"/> 375 ml (1 ½ t.)	<input type="radio"/> 750 ml (3 t.)
Tomate en dés, petite conserve	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1

FRUITS

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Banane	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
Citron	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
Fraise	<input type="radio"/> 310 ml (1 ¼ t.) <input type="radio"/> 560 ml (2 ¼ t.)	<input type="radio"/> 612 ml (2 ½ t.) <input type="radio"/> 1120 ml (4 ½ t.)
Framboise	<input type="radio"/> 185 ml (¾ t.)	<input type="radio"/> 370 ml (1 ½ t.)
Fruits en coupe format individuel	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.) <input type="radio"/> 375 ml (1 ½ t.)	<input type="radio"/> 500 ml (2 t.) <input type="radio"/> 750 ml (3 t.)
Kiwi	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 12
Lime	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
Mangue	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
Orange	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1

FRUITS (SUITE)

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Pamplemousse	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 2
Poire	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 8
Pomme	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 9
Raisin	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 10

LAIT ET SUBSTITUTS

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Boisson de soya vanille format de 200 ml	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Fromage cottage 1% m.g.	<input type="radio"/> 125 ml (½ t.)	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.)
Fromage léger < 18% m.g.	<input type="radio"/> 7,5 g	<input type="radio"/> 15 g
Fromage léger < 18% m.g. emballage de 20 g	<input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 12
Fromage suisse léger, en tranches de 20 g	<input type="radio"/> 6 tranches <input type="radio"/> 8 tranches	<input type="radio"/> 12 tranches <input type="radio"/> 16 tranches
Ricotta légère < 5% m.g.	<input type="radio"/> 20 ml (4 c. à thé)	<input type="radio"/> 40 ml (8 c. à thé)
Lait 1% m.g.	<input type="radio"/> 1 L (4 t.) <input type="radio"/> 2 L (8 t.) <input type="radio"/> 2 L (8 t.)	<input type="radio"/> 2 L (8 t.) <input type="radio"/> 3 L (12 t.) <input type="radio"/> 4 L (16 t.)
Yogourt nature 0-2% m.g. format de 100 g	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Yogourt grec aux fruits 0-2% m.g. format de 100 g	<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 12
Yogourt grec vanille 0-2% m.g. format de 100 g	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 12 <input type="radio"/> 16

PRODUITS CÉRÉALIERS

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Bagel mince de grains entiers (60 g)	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2
Craquelins de seigle (10 g)	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 12
Feuilles de riz	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 8
Gruau (sachet de 30 g)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Muffin anglais de blé entier	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
Pain pita de grains entiers	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 5
Tortilla de grains entiers	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Tranche de pain de grains entiers	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 12

VIANDES ET SUBSTITUTS

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Amande effilée	<input type="radio"/> 30 ml (2 c. à s.)	<input type="radio"/> 60 ml (¼ t.)
Bœuf (haut de surlonge)	<input type="radio"/> 150 g	<input type="radio"/> 300 g
Jambon, en tranches	<input type="radio"/> 100 g	<input type="radio"/> 200 g
Noix d'acajou	<input type="radio"/> 21 <input type="radio"/> 35 <input type="radio"/> 49	<input type="radio"/> 42 <input type="radio"/> 70 <input type="radio"/> 98
Noix de Grenoble	<input type="radio"/> 30 ml (2 c. à s.)	<input type="radio"/> 60 ml (¼ t.)
Œuf	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 6
Petit œuf	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Pétoncles	<input type="radio"/> 60 g	<input type="radio"/> 120 g
Porc (filet)	<input type="radio"/> 100 g	<input type="radio"/> 200 g
Poulet, poitrine désossée, sans peau	<input type="radio"/> 165 g	<input type="radio"/> 330 g
Saumon (filet)	<input type="radio"/> 90 g	<input type="radio"/> 180 g
Thon en conserve (petite boîte - 85 g)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Veau (escalope)	<input type="radio"/> 90 g	<input type="radio"/> 180 g

S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

Abricots séchés	Gingembre frais	Menthe fraîche
Cidre de pomme	Lait de coco léger	Pois verts fendus (cassés)
Fromage à la crème léger	Lentilles corail	

SEMAINE 3

ATTENTION : Il ne faut pas additionner les ingrédients.
Ingrédients du menu de base à 1300 Calories / Ingrédients du menu à 1500 Calories / Ingrédients du menu à 1800 Calories.
Si la couleur de votre menu n'apparaît pas dans la liste, choisissez la couleur qui correspond au menu de quantité inférieure juste en dessous du vôtre.

LÉGUMES

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Aubergine	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Asperge	<input type="radio"/> 11	<input type="radio"/> 22
Brocoli	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
Céleri	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
Céleri-rave	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Champignon de Paris	<input type="radio"/> 125 ml (½ t.)	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.)
Chou-fleur	<input type="radio"/> - <input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> - <input type="radio"/> 1
Chou frisé (kale)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
Concombre	<input type="radio"/> 125 ml (½ t.)	<input type="radio"/> 125 ml (½ t.)
Courgette	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Échalote française	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Fenouil, gros	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Jus de légumes réduit en sodium format individuel (162 ml)	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
Laitue au choix	<input type="radio"/> 500 ml (2 t.)	<input type="radio"/> 1 L (4 t.)
Oignon	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 6
Tomate	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 6
Tomate cerise	<input type="radio"/> 125 ml (½ t.)	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.)

FRUITS

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Banane	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Bleuet	<input type="radio"/> 315 ml (1 ¼ t.) <input type="radio"/> 440 ml (1 ¾ t.) <input type="radio"/> 690 ml (2 ¾ t.)	<input type="radio"/> 630 ml (2 ½ t.) <input type="radio"/> 880 ml (3 ½ t.) <input type="radio"/> 1,380 L (5 ½ t.)
Citron	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Clémentine	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 14
Compote de fruits sans sucre ajouté format de 113 g	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 6
Fraise	<input type="radio"/> 160 ml (¾ t.)	<input type="radio"/> 320 ml (1 ½ t.)
Framboise	<input type="radio"/> 315 ml (1 ¼ t.) <input type="radio"/> 440 ml (1 ¾ t.)	<input type="radio"/> 630 ml (2 ½ t.) <input type="radio"/> 880 ml (3 ½ t.)
Jus d'orange	<input type="radio"/> 10 ml (2 c. à thé) <input type="radio"/> 135 ml (4 ½ oz)	<input type="radio"/> 20 ml (4 c. à thé) <input type="radio"/> 270 ml (9 oz)

FRUITS (SUITE)

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Orange	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 5
Pomme	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
Raisin	<input type="radio"/> 45 (375 ml) <input type="radio"/> 90 (750 ml)	<input type="radio"/> 90 (750 ml) <input type="radio"/> 180 (1,5 L)

LAIT ET SUBSTITUTS

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Boisson de soya vanille format de 200 ml	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 6
Fromage cottage 1% m.g.	<input type="radio"/> 345 ml (1 ½ t.)	<input type="radio"/> 690 ml (2 ¾ t.)
Fromage féta léger	<input type="radio"/> 40 g	<input type="radio"/> 80 g
Fromage mozzarella léger < 18% m.g.	<input type="radio"/> 7,5 g	<input type="radio"/> 15 g
Fromage léger < 18% m.g.	<input type="radio"/> 30 g	<input type="radio"/> 60 g
Fromage léger < 18% m.g. format de (20 g)	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 4
Fromage suisse léger, en tranches de 20 g	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 10
Fromage parmesan	<input type="radio"/> 30 ml (2 c. à s.)	<input type="radio"/> 60 ml (¼ t.)
Lait 1% m.g.	<input type="radio"/> 1 L (4 t.) <input type="radio"/> 2 L (8 t.)	<input type="radio"/> 2 L (8 t.) <input type="radio"/> 3 L (12 t.)
Yogourt grec aux fruits 0-2% m.g. format de 100 g	<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 8
Yogourt grec vanille 0-2% m.g. format de 100 g	<input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 9 <input type="radio"/> 14

PRODUITS CÉRÉALIERS

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Craquelin de type Melba (5 g)	<input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 11 <input type="radio"/> 23	<input type="radio"/> 14 <input type="radio"/> 22 <input type="radio"/> 46
Demi-baguette multigrains	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Muffin anglais de blé entier	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
Tranche de pain de grains entiers	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 14

VIANDES ET SUBSTITUTS

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Amandes	<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 14
Crevette crue	<input type="radio"/> 60 g	<input type="radio"/> 120 g
Œuf	<input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 12 <input type="radio"/> 14
Pétoncle	<input type="radio"/> 100 g	<input type="radio"/> 200 g
Pistache	<input type="radio"/> 60 ml (¼ t.) <input type="radio"/> 80 ml (⅓ t.) <input type="radio"/> 125 ml (½ t.)	<input type="radio"/> 125 ml (½ t.) <input type="radio"/> 160 ml (⅔ t.) <input type="radio"/> 250 ml (1 t.)
Poulet, poitrine désossée sans peau	<input type="radio"/> 150 g	<input type="radio"/> 300 g
Poulet, haut de cuisse	<input type="radio"/> 100 g	<input type="radio"/> 200 g
Saumon en conserve (106 g)	<input type="radio"/> 1 boîte	<input type="radio"/> 2 boîtes
Turbot (filet)	<input type="radio"/> 90 g	<input type="radio"/> 180 g
Tofu	<input type="radio"/> 75 g	<input type="radio"/> 150 g
Veau	<input type="radio"/> 90 g	<input type="radio"/> 180 g

S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

Biscuits secs/Arrowroot	Haricots rouges en conserve	Riz arborio
Céréales granola ou muesli	Maïs soufflé nature (sacs 30 g)	Thé Earl Grey
Chocolat noir 70% cacao	Menthe fraîche	Vin blanc
Coriandre fraîche	Persil frais	
Fromage à la crème léger	Pois chiches en conserve	
Fusilli de blé entier	Pouding au tapioca format individuel (113 g)	

SEMAINE 4

ATTENTION : Il ne faut pas additionner les ingrédients.
Ingrédients du menu de base à 1300 Calories / Ingrédients du menu à 1500 Calories / Ingrédients du menu à 1800 Calories.
Si la couleur de votre menu n'apparaît pas dans la liste, choisissez la couleur qui correspond au menu de quantité inférieure juste en dessous du vôtre.

LÉGUMES		
	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Banane	<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 8
Carotte	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.)	<input type="radio"/> 500 ml (2 t.)
Citron, gros	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Chou-fleur	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
Concombre	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
Courgette	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
Crudités	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.)	<input type="radio"/> 500 ml (2 t.)
Échalote française	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Endive	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
Épinards (jeunes)	<input type="radio"/> 625 ml (2 ½ t.)	<input type="radio"/> 1,25 L (5 t.)
Jus de légumes réduit en sodium (162 ml)	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 6
Laitue au choix	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.)	<input type="radio"/> 500 ml (2 t.)
Oignon	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Patate douce	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Poivron rouge	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
Pomme de terre	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 10
Roquette	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.)	<input type="radio"/> 500 ml (2 t.)
Tomate	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
Tomate cerise	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.)	<input type="radio"/> 500 ml (2 t.)
Tomate en dés, en conserve	<input type="radio"/> 125 ml (½ t.)	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.)

FRUITS		
	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Banane	<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 8
Citron, gros	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 8
Clémentine	<input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 12 <input type="radio"/> 16
Compote de fruits sans sucre ajouté format de 113 g	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 4
Fraise	<input type="radio"/> 375 ml (1 ½ t.) <input type="radio"/> 750 ml (3 t.)	<input type="radio"/> 750 ml (3 t.) <input type="radio"/> 1,5 L (6 t.)
Framboise	<input type="radio"/> 250 ml (135 g) <input type="radio"/> 375 ml (205 g)	<input type="radio"/> 500 ml (270 g) <input type="radio"/> 750 ml (405 g)

FRUITS (SUITE)		
	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Jus d'orange	<input type="radio"/> 135 ml	<input type="radio"/> 270 ml
Kiwi	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
Orange	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Pomme	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 4
Pruneau	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 6
Raisin	<input type="radio"/> 15 (125 ml) <input type="radio"/> 60 (500 ml)	<input type="radio"/> 30 (250 ml) <input type="radio"/> 120 (1 L)

LAIT ET SUBSTITUTS		
	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Boisson de soya vanille format de 200 ml	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 10
Fromage cottage 1% m.g.	<input type="radio"/> 345 ml (1 ½ t.)	<input type="radio"/> 690 ml (2 ½ t.)
Fromage féta léger	<input type="radio"/> 30 g	<input type="radio"/> 60 g
Fromage léger < 18% m.g.	<input type="radio"/> 60 g	<input type="radio"/> 120 g
Fromage léger format de 20 g	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Fromage parmesan	<input type="radio"/> 15 ml (1 c. à s.)	<input type="radio"/> 30 ml (2 c. à s.)
Fromage ricotta < 5% m.g.	<input type="radio"/> 30 ml (2 c. à s.)	<input type="radio"/> 60 ml (½ t.)
Fromage suisse léger, en tranches de 20 g	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 6
Lait 1% m. g.	<input type="radio"/> 2 L (8 t.) <input type="radio"/> 3 L (12 t.)	<input type="radio"/> 3 L (12 t.) <input type="radio"/> 5 L (20 t.)
Yogourt nature 1% m.g. format de 100 g	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Yogourt grec aux fruits 0-2% m.g. format de 100 g	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 4
Yogourt grec vanille 0-2% m.g. format de 100 g	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 14

PRODUITS CÉRÉALIERS		
	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Craquelin de type Melba (5 g)	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 16
Craquelin de seigle (10 g)	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 8
Gruau (sachet de 30 g)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 5
Pain mince	<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 8
Pain pita de grains entiers	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2
Tortilla de blé entier	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Tranches de pain de blé entier	<input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 9	<input type="radio"/> 14 <input type="radio"/> 16 <input type="radio"/> 18

VIANDES ET SUBSTITUTS		
	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Amande effilée	<input type="radio"/> 10 ml (2 c. à thé)	<input type="radio"/> 20 ml (4 c. à thé)
Bœuf haché extra-maigre	<input type="radio"/> 75 g	<input type="radio"/> 150 g
Dinde hachée	<input type="radio"/> 100 g	<input type="radio"/> 200 g
Hummus	<input type="radio"/> 120 g	<input type="radio"/> 240 g
Jambon en tranches de 20 g	<input type="radio"/> 160 g	<input type="radio"/> 320 g
	<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 14
Noix d'acajou	<input type="radio"/> 14 <input type="radio"/> 21	<input type="radio"/> 28 <input type="radio"/> 42
	<input type="radio"/> 60 ml (¼ t.)	<input type="radio"/> 125 ml (½ t.)
Noix de Grenoble	<input type="radio"/> 125 ml (½ t.)	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.)
Œuf	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 8
Porc (filet)	<input type="radio"/> 100 g	<input type="radio"/> 200 g
Poulet, haut de cuisse	<input type="radio"/> 100 g	<input type="radio"/> 200 g
Saumon	<input type="radio"/> 165 g	<input type="radio"/> 330 g
Thon en conserve (boîte de 85 g)	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4

S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...		
Basilic frais	Cornichons, vinaigre	Pépites de chocolat
Beurre de pomme	Fromage à la crème léger	Pouding au tapioca
Biscuits secs/arrowroot	Gruau à cuisson rapide	Sirop d'érable
Carrés de chocolat noir 70% cacao	Olives noires	Vin rouge
Céréales granola ou muesli	Penne de blé entier	

SEMAINE 5

INGRÉDIENTS DU MENU DE BASE À 1300 CALORIES / INGRÉDIENTS DU MENU À 1500 CALORIES / INGRÉDIENTS DU MENU À 1800 CALORIES.
Si la couleur de votre menu n'apparaît pas dans la liste, choisissez la couleur qui correspond au menu de quantité inférieure juste en dessous du vôtre.

LÉGUMES

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Asperge	○ 9	○ 18
Brocoli	○ 1	○ 1
Carotte, moyenne	○ 5	○ 10
Céleri	○ 2 branches ○ 3 branches	○ 4 branches ○ 6 branches
Chou-fleur, gros	○ 1	○ 1
Jus de légumes réduit en sodium (162 ml)	○ 1 ○ 2 ○ 4	○ 2 ○ 4 ○ 8
Laitue au choix	○ 750 ml (3 t.)	○ 1,5 L (6 t.)
Laitue romaine	○ 375 ml (1 ½ t.)	○ 750 ml (3 t.)
Mini bokchoy	○ 175 ml (env. ½ t.)	○ 350 ml (env. 1 ½ t.)
Oignon	○ 2	○ 4
Panais, petit	○ 1	○ 2
Poivron rouge	○ 2 ○ 3 ○ 4	○ 4 ○ 6 ○ 8
Poivron jaune	○ 2	○ 4
Pomme de terre, moyenne	○ 2	○ 3
Tomate cerise	○ 185 ml (¾ t.) ○ 490 ml (2 t.)	○ 370 ml (1 ½ t.) ○ 980 ml (4 t.)

FRUITS

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Bleuet	○ 435 ml (1 ¾ t.) ○ 625 ml (2 ½ t.)	○ 870 ml (3 ½ t.) ○ 1,25 L (5 t.)
Citron	○ 1	○ 1
Clémentine	○ 3 ○ 6	○ 6 ○ 12
Figue séchée	○ 8	○ 16
Fraise	○ 625 ml (2 ½ t.) ○ 685 ml (2 ¾ t.) ○ 750 ml (3 t.)	○ 1,25 L (5 t.) ○ 1,37 L (5 ½ t.) ○ 1,5 L (6 t.)
Fruits surgelés	○ 125 ml (½ t.)	○ 250 ml (1 t.)
Jus d'orange	○ 225 ml (env. 1 t.) ○ 350 ml (env. 1 ½ t.)	○ 450 ml (1 ¾ t.) ○ 700 ml (env. 2 ¾ t.)
Lime	○ 1	○ 1

FRUITS (SUITE)

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Orange	○ 3	○ 3
Poire	○ 2 ○ 3	○ 4 ○ 6
Pomme	○ 2	○ 3
Raisins secs	○ 30 ml (2 c. à s.) ○ 45 ml (3 c. à s.)	○ 60 ml (¼ t.) ○ 90 ml (6 c. à s.)

LAIT ET SUBSTITUTS

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Boisson de soya vanille format 200 ml	○ 1 ○ 2 ○ 4	○ 2 ○ 4 ○ 8
Fromage, chèvre mou < 21% m.g.	○ 50 g	○ 100 g
Fromage cottage 1% m.g.	○ 185 ml (¾ t.) ○ 310 ml (1 ¼ t.) ○ 375 ml (1 ½ t.)	○ 375 ml (1 ½ t.) ○ 625 ml (2 ½ t.) ○ 625 ml (2 ½ t.)
Fromage léger < 18% m.g.	○ 30 g ○ 60 g ○ 90 g	○ 60 g ○ 120 g ○ 180 g
Fromage ricotta < 5% m.g.	○ 15 ml (1 c. à s.)	○ 30 ml (2 c. à s.)
Fromage suisse léger en tranches de 20 g	○ 7 ○ 8	○ 14 ○ 16
Lait 1% m.g.	○ 2 L (8 t.)	○ 4 L (16 t.)
Yogourt nature 1% m.g. format de 100 g	○ 2	○ 3
Yogourt grec aux fruits 0-2% m.g. format de 100 g	○ 5 ○ 7 ○ 9	○ 10 ○ 14 ○ 18

PRODUITS CÉRÉALIERS

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Craquelin de seigle (10 g)	○ 2 ○ 4 ○ 6	○ 4 ○ 8 ○ 12
Craquelin de type Melba (5 g)	○ 2 ○ 4 ○ 8	○ 4 ○ 8 ○ 16

PRODUITS CÉRÉALIERS (SUITE)

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Gruau (sachet de 30 g)	○ 1	○ 2
Minipita	○ 3	○ 6
Pain pita de grains entiers	○ 2	○ 4
Tortilla de blé entier	○ 1	○ 2
Tranche de pain de blé entier	○ 9 ○ 11	○ 18 ○ 22

VIANDES ET SUBSTITUTS

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Amande effilée	○ 10 ml (2 c. à thé) ○ 20 ml (4 c. à thé)	○ 20 ml (4 c. à thé)
Bœuf à braiser (type bourguignon)	○ 200 g	○ 400 g
Crabe, en conserve	○ 60 g	○ 120 g
Crevette tigrée	○ 100 g	○ 200 g
Escalope de dinde	○ 100 g	○ 200 g
Haricots edamame (fève de soya)	○ 50 g	○ 100 g
Lentille brune en conserve	○ 125 ml (½ t.)	○ 250 ml (1 t.)
Noisette	○ 60 ml (¼ t.) ○ 80 ml (½ t.)	○ 125 ml (½ t.) ○ 160 ml (¾ t.)
Noix d'acajou	○ 18 ○ 25 ○ 39	○ 36 ○ 50 ○ 78
Noix de Grenoble	○ 30 ml (2 c. à s.) ○ 45 ml (3 c. à s.)	○ 60 ml (¼ t.) ○ 90 ml (6 c. à s.)
Œuf	○ 3	○ 6
Pois chiche conserve	○ 375 ml (1 ½ t.)	○ 750 ml (3 t.)
Poulet, poitrine	○ 175 g	○ 350 g
Thon en conserve (boîte de 85 g)	○ 1	○ 2
Tilapia	○ 120 g	○ 240 g
Tofu ferme	○ 125 g	○ 250 g

S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

Aneth frais	Ciboulette fraîche	Lait de coco léger
Basilic frais	Coriandre fraîche	Olives noires
Beurre de pomme	Fromage à la crème léger	Orzo
Bière rousse	Germe de blé grillé	Pâte de cari rouge
Biscuits secs/arrowroot	Gingembre frais	Salsa (prête à consommer)
Carrés de chocolat noir 70% cacao	Grains de blé pré-cuit	Tomates séchées

SEMAINE 6

ATTENTION : Il ne faut pas additionner les ingrédients.
Ingrédients du menu de base à 1300 Calories / Ingrédients du menu à 1500 Calories / Ingrédients du menu à 1800 Calories.
Si la couleur de votre menu n'apparaît pas dans la liste, choisissez la couleur qui correspond au menu de quantité inférieure juste en dessous du vôtre.

LÉGUMES

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Betterave	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
Carotte	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Carotte nantaise	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
Céleri	<input type="radio"/> 1 branche	<input type="radio"/> 2 branches
Champignon	<input type="radio"/> 375 ml (1 ½ t.)	<input type="radio"/> 750 ml (3 t.)
Chou-fleur	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
Échalote française	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 5
Haricots verts	<input type="radio"/> 375 ml (1 ½ t.)	<input type="radio"/> 750 ml (3 t.)
Jus de légumes réduit en sodium (162 ml)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
Laitue au choix	<input type="radio"/> 500 ml (2 t.)	<input type="radio"/> 1 L (4 t.)
	<input type="radio"/> 750 ml (3 t.)	<input type="radio"/> 1,5 L (6 t.)
Oignon	<input type="radio"/> 1 petit	<input type="radio"/> 1 petit
Oignon vert	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Panais	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Petits pois	<input type="radio"/> 60 ml (¼ t.)	<input type="radio"/> 125 ml (½ t.)
Poivron jaune	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Poivron rouge	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
Pomme de terre	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Pomme de terre grelots	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 6
	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 10
Tomate	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Tomate cerise	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.)	<input type="radio"/> 500 ml (2 t.)

FRUITS

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Abricot sec	<input type="radio"/> 9	<input type="radio"/> 18
	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Banane	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 6
Citron	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
Compote fruits sans sucres ajoutés (113 g)	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
	<input type="radio"/> 125 ml	<input type="radio"/> 250 ml
Fraise fraîche	<input type="radio"/> 125 ml (½ t.)	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.)
	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.)	<input type="radio"/> 500 ml (2 t.)
Fraise surgelée	<input type="radio"/> 500 ml (2 t.)	<input type="radio"/> 1 L (4 t.)

FRUITS (SUITE)

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Framboise	<input type="radio"/> 375 ml (1 ½ t.)	<input type="radio"/> 750 ml (3 t.)
Jus d'orange	<input type="radio"/> 125 ml (½ t.)	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.)
Mangue	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Pêche	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 6
Pomme verte Granny Smith	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 5
	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 7
Raisin rouge	<input type="radio"/> 63	<input type="radio"/> 126
	<input type="radio"/> 83	<input type="radio"/> 166

LAIT ET SUBSTITUTS

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Boisson de soya vanille format de 200 ml	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 6
Fromage, bocconcini < 13% m.g.	<input type="radio"/> 100 g	<input type="radio"/> 200 g
Fromage cottage 1% m.g.	<input type="radio"/> 125 ml (½ t.)	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.)
Fromage léger < 18% m.g.	<input type="radio"/> 75 g	<input type="radio"/> 150 g
	<input type="radio"/> 105 g	<input type="radio"/> 210 g
Fromage léger format de 20 g	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
Fromage suisse léger en tranches de 20 g	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Lait 1% m.g.	<input type="radio"/> 2 L (8 t.)	<input type="radio"/> 4 L (16 t.)
	<input type="radio"/> 3 L (12 t.)	<input type="radio"/> 5 L (20 t.)
Yogourt nature 1% m.g. format de 100 g	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Yogourt grec aux fruits 0-2% m.g. format de 100 g	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 8
Yogourt grec vanille 0-2% m.g. format de 100 g	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 6

PRODUITS CÉRÉALIERS

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Bagel mince au blé entier	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Craquelin de seigle	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 8
Craquelin de type Melba (5 g)	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 8
	<input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 16
Gruau (sachet de 30 g)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Muffin anglais de blé entier	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
Pain pita de grains entiers	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 6
Tortilla de blé entier	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Tranche de pain de blé entier	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
	<input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 10

VIANDES ET SUBSTITUTS

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Agneau, tranche de gigot	<input type="radio"/> 100 g	<input type="radio"/> 200 g
	<input type="radio"/> 21	<input type="radio"/> 42
Amande	<input type="radio"/> 28	<input type="radio"/> 56
	<input type="radio"/> 45	<input type="radio"/> 90
Amande effilée	<input type="radio"/> 5 ml (1 c. à thé)	<input type="radio"/> 10 ml (2 c. à thé)
Bœuf haché extra-maigre	<input type="radio"/> 100 g	<input type="radio"/> 200 g
Filet de truite	<input type="radio"/> 100 g	<input type="radio"/> 200 g
Foie de veau	<input type="radio"/> 100 g	<input type="radio"/> 200 g
Haricots edamames	<input type="radio"/> 60 ml (¼ t.)	<input type="radio"/> 125 ml (½ t.)
Jambon en tranches	<input type="radio"/> 30 g	<input type="radio"/> 60 g
	<input type="radio"/> 45 ml (3 c. à s.)	<input type="radio"/> 90 ml (6 c. à s.)
Noix de Grenoble	<input type="radio"/> 60 ml (¼ t.)	<input type="radio"/> 125 ml (½ t.)
	<input type="radio"/> 80 ml (½ t.)	<input type="radio"/> 160 ml (¾ t.)
Œuf	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 6
	<input type="radio"/> 45 ml (3 c. à s.)	<input type="radio"/> 90 ml (6 c. à s.)
Pistache	<input type="radio"/> 60 ml (¼ t.)	<input type="radio"/> 125 ml (½ t.)
Pois chiches en conserve	<input type="radio"/> 80 ml (½ t.)	<input type="radio"/> 160 ml (¾ t.)
Poulet, poitrine	<input type="radio"/> 175 g	<input type="radio"/> 350 g
Poulet, haut de cuisse	<input type="radio"/> 120 g	<input type="radio"/> 240 g
Saumon fumé en tranches	<input type="radio"/> 20 g	<input type="radio"/> 40 g
Tofu mou Mori-Nu	<input type="radio"/> 340 g (¾ lb)	<input type="radio"/> 680 g (1 ½ lb)
Thon en conserve (boîte de 85 g)	<input type="radio"/> 1 boîte	<input type="radio"/> 2 boîtes

S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

Basilic frais	Menthe fraîche
Biscuits secs/arrowroot	Moutarde à l'ancienne
Céréales granola ou muesli	Pépites de chocolat noir
Carré de chocolat noir 70% cacao	Salsa (prête à consommer)
Ciboulette fraîche	Tomates séchées
Fromage à la crème léger	Vin blanc
Mais soufflé nature (sacs de 30 g)	

SEMAINE 7

ATTENTION : Il ne faut pas additionner les ingrédients.
Ingrédients du menu de base à 1300 Calories / Ingrédients du menu à 1500 Calories / Ingrédients du menu à 1800 Calories.
Si la couleur de votre menu n'apparaît pas dans la liste, choisissez la couleur qui correspond au menu de quantité inférieure juste en dessous du vôtre.

LÉGUMES		
	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Asperge	<input type="radio"/> 23 <input type="radio"/> 29	<input type="radio"/> 46 <input type="radio"/> 58
Champignon	<input type="radio"/> 375 ml (1 ½ t.)	<input type="radio"/> 750 ml (3 t.)
Concombre	<input type="radio"/> 375 ml (1 ½ t.) <input type="radio"/> 500 ml (2 t.)	<input type="radio"/> 750 ml (3 t.) <input type="radio"/> 1 L (4 t.)
Échalote française	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Figue séchée	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 8
Jus de légumes réduit en sodium (162 ml)	<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 12
Laitue au choix	<input type="radio"/> 500 ml (2 t.) <input type="radio"/> 1 L (4 t.)	<input type="radio"/> 1 L (4 t.) <input type="radio"/> 2 L
Oignon	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Oignon vert	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Pois mange-tout	<input type="radio"/> 375 ml (1 ½ t.) <input type="radio"/> 500 ml (2 t.)	<input type="radio"/> 750 ml (3 t.) <input type="radio"/> 1 L (4 t.)
Poivron jaune	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
Poivron rouge	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Pomme de terre grelot	<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 10
Tomate cerise	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.)	<input type="radio"/> 500 ml (2 t.)

FRUITS		
	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Banane	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
Bleuet	<input type="radio"/> 310 ml (1 ¼ t.) <input type="radio"/> 565 ml (2 ¼ t.)	<input type="radio"/> 625 ml (2 ½ t.) <input type="radio"/> 1,125 L (4 ½ t.)
Citron	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Clémentine	<input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 12
Figue séchée	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 8
Fraise	<input type="radio"/> 375 ml (1 ½ t.)	<input type="radio"/> 750 ml (3 t.)

FRUITS (SUITE)		
	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Framboise	<input type="radio"/> 185 ml (¾ t.) <input type="radio"/> 375 ml (1 ½ t.)	<input type="radio"/> 375 ml (1 ½ t.) <input type="radio"/> 750 ml (3 t.)
Jus d'orange	<input type="radio"/> 15 ml (1 c. à s.)	<input type="radio"/> 30 ml (2 c. à s.)
Pomme	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 10
Raisin	<input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 40 <input type="radio"/> 65	<input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 80 <input type="radio"/> 130

LAIT ET SUBSTITUTS		
	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Boisson de soya vanille format de 200 ml	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 6
Fromage, chèvre mou < 20% m.g.	<input type="radio"/> 80 g	<input type="radio"/> 160 g
Fromage cottage 1% m.g.	<input type="radio"/> 310 ml (1 ¼ t.) <input type="radio"/> 375 ml (1 ½ t.)	<input type="radio"/> 620 ml (2 ½ t.) <input type="radio"/> 750 ml (3 t.)
Fromage léger < 18% m.g.	<input type="radio"/> 90 g	<input type="radio"/> 180 g
Fromage suisse léger en tranches de 20 g	<input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 12
Lait 1% m.g.	<input type="radio"/> 2 L (8 t.) <input type="radio"/> 3 L (12 t.)	<input type="radio"/> 4 L (16 t.) <input type="radio"/> 5 L (20 t.)
Parmesan râpé	<input type="radio"/> 15 ml (1 c. à s.)	<input type="radio"/> 30 ml (2 c. à s.)
Yogourt nature 0-2% m.g. format de 100 g	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Yogourt grec aux fruits 0-2% m.g. format de 100 g	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 10
Yogourt grec vanille 0-2% m.g. format de 100 g	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 7

PRODUITS CÉRÉALIERS		
	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Craquelin de seigle (10 g)	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 8
Gruau (sachet de 30 g)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Minipita	<input type="radio"/> 7 <input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 14 <input type="radio"/> 16
Muffin de blé entier	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3
Tranche de pain de blé entier	<input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 12 <input type="radio"/> 14

VIANDES ET SUBSTITUTS		
	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Amande	<input type="radio"/> 17 <input type="radio"/> 24 <input type="radio"/> 38	<input type="radio"/> 34 <input type="radio"/> 48 <input type="radio"/> 76
Crabe en conserve	<input type="radio"/> 60 g	<input type="radio"/> 120 g
Crevette non cuite	<input type="radio"/> 60 g	<input type="radio"/> 120 g
Escalope de veau	<input type="radio"/> 90 g	<input type="radio"/> 180 g
Filet de tilapia	<input type="radio"/> 120 g	<input type="radio"/> 240 g
Jambon en tranche	<input type="radio"/> 30 g	<input type="radio"/> 60 g
Noisette	<input type="radio"/> 45 ml (3 c. à s.) <input type="radio"/> 60 ml (¼ t.)	<input type="radio"/> 90 ml (6 c. à s.) <input type="radio"/> 125 ml (½ t.)
Noix de Grenoble	<input type="radio"/> 30 ml (1 c. à s.) <input type="radio"/> 45 ml (3 c. à s.) <input type="radio"/> 60 ml (¼ t.)	<input type="radio"/> 60 ml (¼ t.) <input type="radio"/> 90 ml (6 c. à s.) <input type="radio"/> 125 ml (½ t.)
Œuf	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Poulet, poitrine	<input type="radio"/> 325 g (11 oz)	<input type="radio"/> 650 g (1 ½ lb)
Saumon en conserve (boîte de 106 g)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Veau haché maigre	<input type="radio"/> 90 g	<input type="radio"/> 180 g

S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...		
Amande effilée	Fromage à la crème léger	Persil frais
Aneth frais	Fusilli	Riz arborio
Basilic frais	Gingembre frais	Salsa (prête à consommer)
Biscuits secs/arrowroot	Linguine de blé entier	Vin blanc
Céréales type granola ou muesli	Mais soufflé nature	Vin rouge
Carré de chocolat noir 70% cacao	Menthe fraîche	
Ciboulette fraîche	Olives noires	

SEMAINE 8

ATTENTION : Il ne faut pas additionner les ingrédients.
Ingrédients du menu de base à 1300 Calories / Ingrédients du menu à 1500 Calories / Ingrédients du menu à 1800 Calories.
Si la couleur de votre menu n'apparaît pas dans la liste, choisissez la couleur qui correspond au menu de quantité inférieure juste en dessous du vôtre.

LÉGUMES

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Carotte	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 7
Céleri	<input type="radio"/> 2 branches	<input type="radio"/> 3 branches
Concombre	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Échalote française	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Épinard	<input type="radio"/> 685 ml (2 ¾ t.) <input type="radio"/> 810 ml (3 ¼ t.)	<input type="radio"/> 1,37 L (5 ½ t.) <input type="radio"/> 1,62 L (6 ½ t.)
Jus de légumes réduit en sodium (162 ml)	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 6
Laitue frisée	<input type="radio"/> 500 ml (2 t.)	<input type="radio"/> 1 L (4 t.)
Laitue mixte	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.) <input type="radio"/> 500 ml (2 t.)	<input type="radio"/> 500 ml (2 t.) <input type="radio"/> 1 L (4 t.)
Oignon	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
Poivron rouge	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
Pomme de terre	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3
Pomme de terre grelot	<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 10
Roquette	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.)	<input type="radio"/> 500 ml (2 t.)
Tomate	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
Tomate cerise	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.) <input type="radio"/> 375 ml (1 ½ t.)	<input type="radio"/> 500 ml (2 t.) <input type="radio"/> 750 ml (3 t.)

FRUITS

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Abricot séché	<input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 12 <input type="radio"/> 16
Citron	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 1
Clémentine	<input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 8	<input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 12 <input type="radio"/> 16
Compote sans sucre ajouté	<input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 6
Fraise	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.) <input type="radio"/> 375 ml (1 ½ t.) <input type="radio"/> 500 ml (2 t.)	<input type="radio"/> 500 ml (2 t.) <input type="radio"/> 750 ml (3 t.) <input type="radio"/> 1 L (4 t.)
Framboise	<input type="radio"/> 250 ml (1 t.) <input type="radio"/> 500 ml (2 t.)	<input type="radio"/> 500 ml (2 t.) <input type="radio"/> 1 L (4 t.)

FRUITS (SUITE)

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Jus d'orange	<input type="radio"/> 90 ml (6 c. à s.) <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 180 ml (¾ t.) <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 14
Kiwi	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
Orange	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 4
Pruneau dénoyauté	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 6
Raisin	<input type="radio"/> 30 (250 ml) <input type="radio"/> 45 (375 ml)	<input type="radio"/> 60 (500 ml) <input type="radio"/> 90 (750 ml)
Raisin sec	<input type="radio"/> 5 ml (1 c. à thé)	<input type="radio"/> 10 ml (2 c. à thé)

LAIT ET SUBSTITUTS

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Boisson de soya vanille format de 200 ml	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 8
Féta légère (13% m.g.)	<input type="radio"/> 60 g (2 oz)	<input type="radio"/> 120 g (4 oz)
Fromage cottage 1% m.g.	<input type="radio"/> 435 ml (1 ¾ t.) <input type="radio"/> 500 ml (2 t.) <input type="radio"/> 560 ml (2 ¼ t.)	<input type="radio"/> 870 ml (3 ½ t.) <input type="radio"/> 1 L (4 tasses) <input type="radio"/> 1,12 L (4 ½ t.)
Fromage léger < 18% m.g.	<input type="radio"/> 20 g <input type="radio"/> 50 g	<input type="radio"/> 40 g <input type="radio"/> 100 g
Fromage suisse léger	<input type="radio"/> 25 g	<input type="radio"/> 45 g
Fromage suisse léger, en tranches de 20 g	<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5	<input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 10
Lait 1% m.g.	<input type="radio"/> 1 L (4 t.) <input type="radio"/> 2 L (8 t.) <input type="radio"/> 2 L (8 t.)	<input type="radio"/> 2 L (8 t.) <input type="radio"/> 3 L (12 t.) <input type="radio"/> 4 L (16 t.)
Yogourt grec aux fruits 0-2% m.g. format de 100 g	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 8
Yogourt grec vanille 0-2% m.g. format de 100 g	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 6 <input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 8 <input type="radio"/> 12 <input type="radio"/> 14

PRODUITS CÉRÉALIERS

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Bagel de grains entiers	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Craquelin de type Melba (5 g)	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 6
Craquelin de seigle (10 g)	<input type="radio"/> 4	<input type="radio"/> 8
Gruau (sachet de 30 g)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Muffins de blé entier	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5
Pain mince	<input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 6
Tortilla de blé entier	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Tranche de pain de blé entier	<input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> 6	<input type="radio"/> 10 <input type="radio"/> 12

VIANDES ET SUBSTITUTS

	✓ 1 PORTION	✓ 2 PORTIONS
Amande	<input type="radio"/> 21 <input type="radio"/> 31 <input type="radio"/> 45	<input type="radio"/> 44 <input type="radio"/> 62 <input type="radio"/> 90
Dinde hachée	<input type="radio"/> 100 g	<input type="radio"/> 200 g
Escalope de dinde	<input type="radio"/> 100 g	<input type="radio"/> 200 g
Filet de porc	<input type="radio"/> 100 g	<input type="radio"/> 200 g
Noix de Grenoble	<input type="radio"/> 20 ml <input type="radio"/> 35 ml <input type="radio"/> 35 ml	<input type="radio"/> 40 ml <input type="radio"/> 70 ml <input type="radio"/> 70 ml
Œuf	<input type="radio"/> 7	<input type="radio"/> 13
Poulet, poitrine	<input type="radio"/> 155 g	<input type="radio"/> 310 g
Saumon, filet	<input type="radio"/> 180 g	<input type="radio"/> 360 g
Thon en conserve (boîte de 85 g)	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2
Tofu ferme	<input type="radio"/> 75 g	<input type="radio"/> 150 g

S'ASSURER D'AVOIR AU FRIGO, AU GARDE-MANGER OU AU JARDIN...

Amande effilée	Carré de chocolat noir 70% cacao	Penne ou pennine
Beurre de pommes	Fromage à la crème léger	Relish
Biscuits secs/arrowroot	Germe de blé grillé	Tomates séchées
Céréales type granola ou muesli	Maïs soufflé nature	Vin rouge

Découpez ici. ▶