

LA DOUZAINES QUOTIDIENNE SEMAINIER

JOUR 1

- BAIES
- AUTRES FRUITS
- LÉGUMINEUSES
- LÉGUMES CRUCIFÈRES
- LÉGUMES VERTS
- AUTRES LÉGUMES
- FRUITS À COQUE ET GRAINES
- GRAINES DE LIN
- ÉPICES
- CÉRÉALES COMPLÈTES
- BOISSONS
- ACTIVITÉ PHYSIQUE
- COMPLÉMENT DE B12

JOUR 2

- BAIES
- AUTRES FRUITS
- LÉGUMINEUSES
- LÉGUMES CRUCIFÈRES
- LÉGUMES VERTS
- AUTRES LÉGUMES
- FRUITS À COQUE ET GRAINES
- GRAINES DE LIN
- ÉPICES
- CÉRÉALES COMPLÈTES
- BOISSONS
- ACTIVITÉ PHYSIQUE
- COMPLÉMENT DE B12

JOUR 3

- BAIES
- AUTRES FRUITS
- LÉGUMINEUSES
- LÉGUMES CRUCIFÈRES
- LÉGUMES VERTS
- AUTRES LÉGUMES
- FRUITS À COQUE ET GRAINES
- GRAINES DE LIN
- ÉPICES
- CÉRÉALES COMPLÈTES
- BOISSONS
- ACTIVITÉ PHYSIQUE
- COMPLÉMENT DE B12

JOUR 4

- BAIES
- AUTRES FRUITS
- LÉGUMINEUSES
- LÉGUMES CRUCIFÈRES
- LÉGUMES VERTS
- AUTRES LÉGUMES
- FRUITS À COQUE ET GRAINES
- GRAINES DE LIN
- ÉPICES
- CÉRÉALES COMPLÈTES
- BOISSONS
- ACTIVITÉ PHYSIQUE
- COMPLÉMENT DE B12

JOUR 5

- BAIES
- AUTRES FRUITS
- LÉGUMINEUSES
- LÉGUMES CRUCIFÈRES
- LÉGUMES VERTS
- AUTRES LÉGUMES
- FRUITS À COQUE ET GRAINES
- GRAINES DE LIN
- ÉPICES
- CÉRÉALES COMPLÈTES
- BOISSONS
- ACTIVITÉ PHYSIQUE
- COMPLÉMENT DE B12

JOUR 6

- BAIES
- AUTRES FRUITS
- LÉGUMINEUSES
- LÉGUMES CRUCIFÈRES
- LÉGUMES VERTS
- AUTRES LÉGUMES
- FRUITS À COQUE ET GRAINES
- GRAINES DE LIN
- ÉPICES
- CÉRÉALES COMPLÈTES
- BOISSONS
- ACTIVITÉ PHYSIQUE
- COMPLÉMENT DE B12

JOUR 7

- BAIES
- AUTRES FRUITS
- LÉGUMINEUSES
- LÉGUMES CRUCIFÈRES
- LÉGUMES VERTS
- AUTRES LÉGUMES
- FRUITS À COQUE ET GRAINES
- GRAINES DE LIN
- ÉPICES
- CÉRÉALES COMPLÈTES
- BOISSONS
- ACTIVITÉ PHYSIQUE
- COMPLÉMENT DE B12



EXEMPLE DE MENU

Petit déjeuner
 Toast d'avocat avec rondelles de tomate.

Déjeuner
 Houmous, épinards, carottes râpées et poivron rouge dans un sandwich ou une salade de quinoa.

Dîner
 Bol de riz complet avec du tofu, de la patate douce rôtie au four, du chou kale, du brocoli et des haricots noirs. Pour l'assaisonnement : gingembre, ail, sauce soja, piment, curcuma et graines de sésame.

En-cas
 Smoothie de banane et baies surgelées, avec une cuillère à soupe de graines de lin et de chia. Mélange de noix ou de noix et de fruits.