

LISTE DES MENUS

SEMAINE #1



PRÉPARATION		Jour 1 : Préparez 6 œufs durs pour la semaine			
		Jour 2 : Préparez le pain de poisson pour le lendemain			
	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	DINER	GOÛTER	
JOUR 1	P'tit Dej mixte, thé ou café. 1	Salade niçoise, fruits. 2	Poulet rôti aux herbes, poivrons confits. 4	Poignée d'amanges, légumes crus croquants, thé ou café. 3	
JOUR 2	Omelette 2 œufs / légumes de votre choix (poivrons, oignons, épinard...), fruits, thé ou café. 5	Salade full protéines, fruits. 6	Rôti de bœuf, carottes vichy façon paléo. 8	1 œuf dur, poignée d'amandes, thé ou café. 7	
JOUR 3	Œufs brouillés, fruit, poignée d'amandes, thé ou café. 9	Steak à cheval, asperges vertes, fruits. 10	Restes de poulet rôti aux herbes, endives rôties. 12	Boîte de sardines à l'huile d'olive, thé ou café. 11	
JOUR 4	3 craquottes avec purée d'amande, un œuf dur, fruit, thé ou café. 13	Restes de rôti de bœuf, ratatouille paléo rapide, fruit. 14	Saumon et asperges à l'ail, fruit. 16	Reste de poulet/bœuf (s'il en reste), poignée d'amande, thé ou café. 15	
JOUR 5	Omelette 2 œufs + légume de votre choix (poivron, oignon, épinard...), fruit; thé ou café. 17	Choux de Bruxelles au lard fumé, fruit. 18	Pain de poisson avec mayonnaise paléo, demi avocat, salade de crudité, fruit. 20	Légumes croquants avec purée d'amande, tranche de jambon, thé ou café. 19	
JOUR 6	Roulés au jambon (avec la mayonnaise de la veille), fruit, thé ou café. 21	Salade de gésiers. 22	Meatzza, fruit 24	Fruit, viande des grisons, thé ou café. 23	
JOUR 7	Pancakes paléo. 25	Tranches de jambon, reste de meatzza, fruit. 26	Soupe de courgettes, escalopes de poulet, salade de tomates. 28	Reste de pain de poisson, thé ou café. 27	

Site : www.crossfit-emotion.fr

Blog : www.fitness-emotion.fr