



Une semaine avec

# LE RÉGIME THONON



	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÎNER
LUNDI	Café ou thé sans sucre 	2 oeufs durs + épinards à volonté sans sel 	1 steak grillé + céleri à volonté + salade verte sans sel ni matières grasses 
MARDI	Café ou thé sans sucre + 100 ml de lait 	1 steak grillé + salade verte + tomates + fruits à volonté sans sel ni matières grasses 	Jambon cuit à volonté 
MERCREDI	Café ou thé sans sucre + un petit pain complet 	2 oeufs durs + salades + tomates sans sel ni assaisonnement 	Jambon cuit à volonté + salade verte à volonté sans assaisonnement 
JEUDI	Café ou thé sans sucre + un petit pain complet 	1 oeuf dur + carottes crues ou cuites + un peu de gruyère sans sel ni assaisonnement 	Fruits à volonté + Yaourt nature entier sans sucre 
VENDREDI	Café ou thé sans sucre + carottes râpées 	Poisson au court bouillon + 2 tomates en salade sans sel 	1 grand steak grillé + salade verte à volonté sans assaisonnement 
SAMEDI	Café ou thé sans sucre + un petit pain complet 	Filet de poulet au four à volonté sans matières grasses 	1 oeuf dur + carottes crues ou cuites sans assaisonnement 
DIMANCHE	Café ou thé sans sucre ou tisane au citron 	1 grand steak grillé + fruits à volonté sans sucre 	<b>MENU LIBRE</b> (Pas d'alcool ni de sucreries) 