

Menu Phase de Destockage

Jeudi

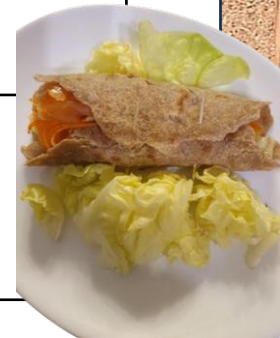
Petit-Déjeuner	1 verre d'eau citronnée 1 Boisson chaude 1 ou 2 parts de cake amande https://petitsplaisirsansgluten.com/2013/07/23/cake-amande-noix-de-coco-graines-de-chia-ig-bas/ 1 fruit frais
Déjeuner 	1 assiette de crudités Clafoutis bacon, champignon IG bas+ salade verte http://www.minislesig.com/archives/2023/02/22/39822920.html 1 fruit frais ou 1 yaourt végétal ou 1 carré de chocolat 70% de cacao
Collation	1 yaourt de soja nature avec une compote sans sucre ajouté
Diner	1 assiette de crudités Gratin d'hiver au poisson+ salade verte http://www.minislesig.com/archives/2023/01/22/39788670.html 1 fruit frais ou 1 yaourt végétal ou 1 carré de chocolat 70% de cacao



Menu Phase de Destockage


Vendredi

Petit-Déjeuner	1 verre d'eau citronnée 1 boisson chaude Muffins noisettes Sarrasin et chocolat https://byflorab.com/index.php/2017/09/18/muffins-a-la-noisette-sarrasin-et-chocolat-noir-sans-sucre-ni-matieres-grasses-ajoutes-sains-et-vegan/ 1 fruit frais
Déjeuner	1 assiette de crudité Wrap à IG bas http://www.minislesig.com/archives/2023/02/16/39815957.html 1 yaourt végétal, 1 fruit frais ou 1 carré de chocolat
Collation	1 Wasa fibre avec un carré frais 0%
Diner	1 assiette de crudités Pâtes de lentilles corail sauce épinard http://www.minislesig.com/archives/2023/02/20/39820706.html 1 yaourt végétal, 1 fruit frais ou 1 carré de chocolat



Menu Phase de Destockage

Samedi

Petit-Déjeuner	1 verre d'eau citronnée 1 boisson chaude 1 tranche de pain complet de seigle tartiné de purée d'amande ou de margarine 1 fruit frais
Déjeuner	 1 assiette de crudité Salade complète de quinoa+ salade verte http://www.minislesig.com/archives/2023/02/18/39818385.html 1 yaourt végétal, 1 fruit frais ou 1 carré de chocolat
Collation	1 pomme
Diner	1 assiette de crudité Potimarron et lentilles corail épicées http://www.minislesig.com/archives/2023/02/18/39817787.html 1 yaourt végétal, 1 fruit frais ou 1 carré de chocolat





ALIMENTATION IG BAS
MINIS LES IG

