

# Programme alimentaire sèche pour une semaine

## Lundi

- **Petit-déjeuner** : Omelette aux épinards (2 œufs, 1 tasse d'épinards) avec un demi-avocat.
- **Collation** : Une pomme.
- **Déjeuner** : Salade de quinoa (1/2 tasse de quinoa cuit, légumes verts, 100g de poulet grillé, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive).
- **Collation** : Yaourt grec nature (100g) avec une poignée de baies.
- **Dîner** : Filet de saumon (150g) avec des asperges rôties (1 tasse).

## Mardi

- **Petit-déjeuner** : Yaourt grec (100g) avec des baies (1/2 tasse) et des amandes (10).
- **Collation** : Une carotte.
- **Déjeuner** : Wrap à la dinde (1 wrap complet, 100g de dinde, légumes variés).
- **Collation** : Une poignée de noix (15g).
- **Dîner** : Tofu sauté (150g de tofu, 1 tasse de brocoli, 1/2 tasse de riz complet).

## Mercredi

- **Petit-déjeuner** : Smoothie vert (1 tasse d'épinards, 1 banane, 1 scoop de protéines en poudre, 1 tasse de lait d'amande).
- **Collation** : Une orange.
- **Déjeuner** : Salade de lentilles (1/2 tasse de lentilles cuites, tomates, concombre, vinaigrette légère).
- **Collation** : Une poignée de graines de tournesol (15g).
- **Dîner** : Poitrine de poulet grillée (150g) avec des patates douces rôties (1 tasse) et des haricots verts (1 tasse).

## Jeudi

- **Petit-déjeuner** : Flocons d'avoine (1/2 tasse) avec des myrtilles (1/4 tasse) et des noix hachées (1 cuillère à soupe).
- **Collation** : Un kiwi.
- **Déjeuner** : Soupe aux légumes (2 tasses) avec 100g de poulet effiloché.
- **Collation** : Yaourt grec (100g) avec une cuillère à café de miel.
- **Dîner** : Filet de cabillaud (150g) avec des légumes cuits à la vapeur (1 tasse de brocoli, carottes).

## Vendredi

- **Petit-déjeuner** : Deux œufs brouillés avec des champignons et des épinards.

- **Collation** : Une poignée d'amandes (15g).
- **Déjeuner** : Salade de pois chiches (1/2 tasse de pois chiches, légumes variés, vinaigrette à base de citron et d'huile d'olive).
- **Collation** : Un yaourt nature (100g).
- **Dîner** : Steak de dinde (150g) avec des courgettes rôties (1 tasse) et du quinoa (1/2 tasse).

## **Samedi**

- **Petit-déjeuner** : Smoothie aux fruits rouges (1 tasse de mélange de baies, 1 scoop de protéines en poudre, 1 tasse d'eau de coco).
- **Collation** : Une pomme.
- **Déjeuner** : Wrap au poulet (1 wrap complet, 100g de poulet grillé, légumes variés).
- **Collation** : Une poignée de noix (15g).
- **Dîner** : Saumon grillé (150g) avec une salade de roquette (1 tasse, avec tomates cerises, concombres).

## **Dimanche**

- **Petit-déjeuner** : Porridge avec flocons d'avoine (1/2 tasse) et des baies (1/4 tasse).
- **Collation** : Une orange.
- **Déjeuner** : Salade niçoise (100g de thon, légumes variés, 1 œuf dur, olives).
- **Collation** : Yaourt grec (100g) avec une poignée de baies.
- **Dîner** : Poitrine de poulet grillée (150g) avec des légumes rôtis (1 tasse de légumes mélangés).

**NUTRIFACT.FR**