

## JOUR 1

### PETIT DEJEUNER: Oeufs Brouillés avec Petits Fruits Rouges



- 1 cuillère à café d'huile de coco (pour la cuisson des œufs)
- 2 œufs, battus (ou remplacez par 1 poitrine de dinde fumée sans nitrate)
- Sel de l'Himalaya et poivre noir fraîchement moulu
- 1 tasse de petits fruits rouges

#### INSTRUCTIONS:

Dans un poêle sur feu moyen, faire chauffer l'huile et ajoutez par la suite les œufs battus et brouillez-les à votre goût; assaisonnez avec du sel et poivre et servez avec les petits fruits rouges.



#### COLLATION

- 1 fruit (par exemple une pomme, orange, pêche, poire ou ½ banane)
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amandes sans sucre ajouté

### DÉJEUNER: Salade de poulet préparée avec les ingrédients suivants:



- ½ tasse de poulet effiloché (ou remplacez avec de la dinde sans nitrate, poisson grillé ou des crevettes)
- 2 tasses de laitue romaine coupées en petits morceaux.
- 1 tasse de légumes crus tranchés de votre choix (tels que les poivrons et concombres)
- ½ tasse de concombres julienne
- Sel de l'Himalaya et poivre noir fraîchement moulu
- 1 cuillère à café d'huile d'olive extra vierge et le jus d'un demi citron.



#### COLLATION

- 1 œuf dur
- 1 cuillère à soupe de hummus
- 2 branches de céleri, ½ concombre tranché et 1 poivron rouge ou vert tranché.

### DÎNER: Cuisses de Poulet avec Patates Douces et Salade Verte



- 1 à 2 cuisses de poulet
- Sel d'Himalaya et poivre noir fraîchement moulu au goût
- 2 tasses de mélange de salade verte
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de vinaigre Balsamique
- ½ patate douce cuite
- 1 cuillère à café d'huile de coco (fondue), cannelle en poudre (facultatif)

#### INSTRUCTIONS:

Assaisonnez les cuisses de poulet avec le sel et le poivre et faites cuire sur le grill, au four ou dans une poêle. Dans un bol, mélangez la salade avec l'huile d'olive et le vinaigre et placez sur une assiette. Placez le poulet et la patate douce par-dessus la salade, arrosez d'huile de coco et saupoudrez de cannelle si vous le souhaitez.

## JOUR 2

### PETIT DEJEUNER: Œufs Brouillés avec Épinard et Fromage de Chèvre



- 1 cuillère à café d'huile d'olive ou de Ghee (pour la cuisson des œufs)
- 2 œufs, battus (ou remplacez par 1 poitrine de dinde fumée sans nitrate)
- ½ tasse d'épinard
- 1 cuillère à soupe de tomates en dés
- Sel de l'Himalaya et poivre noir fraîchement moulu au goût
- 1 cuillère à soupe de fromage de chèvre

#### INSTRUCTIONS:

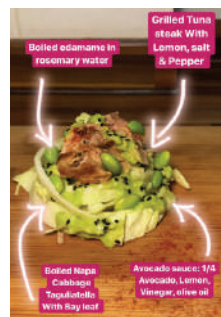
Dans un poêle sur feu moyen, faire chauffer l'huile et ajoutez par la suite les œufs battus, épinard, les tomates et mélangez le tout; assaisonnez avec du sel et poivre. Et garnissez avec le fromage de chèvre.



#### COLLATION

- 2 Branches de céleri
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amandes sans sucre ajouté

### DÉJEUNER: Thon Poêlé au Chou Napa



- 1 tête de chou Napa, hachée et mélangée à de la salade verte
- Jus de citron au goût
- Sel de l'Himalaya et poivre noir fraîchement moulu au goût
- 6 onces de thon, poêlé
- ½ tasse d'haricots edamame cuits et décortiqués
- ¼ avocat, finement tranché
- 1 cuillère à thé de graines de sésame

#### INSTRUCTIONS:

Mélangez le chou avec le jus de citron et placez sur une assiette, assaisonnez avec du sel et poivre. Garnissez avec le thon, les haricots edamame et l'avocat. Saupoudrez de graines de sésame.



#### COLLATION

- 8 Amandes
- 1 fruit (par exemple une pomme, orange, pêche, poire ou ½ banane)

### DÎNER: Crevettes avec Bok Choy et Chou Frisé



- 1 cuillère à café d'huile de coco
- 1 tasse de bok choy haché
- 1 tasse de chou frisé haché
- 6 onces de crevettes (ou remplacez avec des pétoncles, poisson blanc ou poulet)
- Sel de l'Himalaya et poivre noir fraîchement moulu au goût

#### INSTRUCTIONS:

Dans un poêle sur feu moyen, faire chauffer l'huile et ajoutez par la suite le bok choy et le chou frisé et faire sauter jusqu'à ce que le mélange devienne tendre. Ajoutez les crevettes et les faire cuire en mélangeant le tout. Assaisonnez avec du sel et poivre.