



1 semaine exclusive de menus Booster spéciale après-fête

calendrier
de l'aveut

LeBootcamp

LeBootCamp.com

jour
1

Petit-Déjeuner :

- Jus de citron frais pressé
- 1 tasse d'infusion de menthe
- Smoothie au chocolat cru, lait d'amande, banane et protéines végétales

Déjeuner :

- Omelette blanche aux épinards, tomates, fruits frais et saumon fumé.

Collation :

- 10 amandes trempées (8 à 12 h)
- 1 tasse de kéfir
- Infusion à la cannelle

Dîner :

- AV : Soupe carottes, courgettes jaunes et patates douces
- 4 coquilles St Jacques
- 1 banane
- Infusion au gingembre



jour
2

Petit-Déjeuner :

- Jus de citron frais pressé
- 1 tasse d'infusion de menthe
- 1/2 avocat à la fleur de sel
- Crackers sans gluten
- Framboises

Déjeuner :

- Saumon grillé
- Purée de patate douce
- Salade de mesclun



Collation :

- 1 galette de sarrasin
- 1 c. à s. de beurre d'amande
- Infusion à la cannelle

Dîner :

- AV : soupe de butternut
- Pain sans gluten
- 3 clémentines
- 2 carrés de chocolat
- Infusion au gingembre

jour
3

Petit-Déjeuner :

- Jus de citron frais pressé
- 1 tasse d'infusion de menthe
- Salade d'ananas vanille, citron vert et sirop de miel ambre
- 1 galette de sarrasin

Déjeuner :

- Salade de kale, pamplemousse, crevettes et pistaches
- Crackers sans gluten
- 1 kaki

Collation :

- 10 amandes trempées (8 à 12 heures)
- 1 tasse de kéfir
- Infusion à la cannelle



Dîner :

- Crackers sans gluten et guacamole
- Quinoa vapeur, tofu grillé à l'huile de coco et brocolis
- Infusion au gingembre

jour
4

Petit-Déjeuner :

- Jus de citron frais pressé
- 1 tasse d'infusion de menthe
- Pancakes sans gluten
- Yaourt au lait de noix de coco et vanille

Déjeuner :

- Curry au lait de coco
- Noix de coco fraîche
- 2 figues fraîches

Collation :

- 1 galette de sarrasin
- 1 c. à s. de purée d'amande maison
- Infusion à la cannelle



Dîner :

- Salade de kale, chou et romanesco avec une sauce au citron et ail écrasé + filet d'huile d'olive
- Amandes Teriakys
- Infusion au gingembre



1 semaine exclusive de menus Booster spéciale après-fête

calendrier
de l'aveut

Le
Bootcamp

LeBootCamp.com

jour
5



Petit-Déjeuner :

- Jus de citron frais pressé
- 1 tasse d'infusion de menthe
- Crème de chia aux fruits rouges



Déjeuner :

- Perche en papillote à la vanille
- Poêlée de poireaux avec jus de citron et huile d'olive
- 2 kiwis

Collation :

- 10 amandes trempées (8 à 12 h)
- 1 tasse de kéfir
- Infusion à la cannelle

Dîner :

- Burger végétarien
- Salade d'épinards frais
- Infusion au gingembre



jour
6

Petit-Déjeuner :

- Jus de citron frais pressé
- 1 tasse d'infusion de menthe
- Pancakes de sarrasin, kaki, banane, mandarine, framboises

Déjeuner :

- Chips de kale
- Tajine de poulet aux citrons confits et olives
- 1 tasse de kéfir



Collation :

- 10 amandes trempées
- 1 petite barquette de baies de saison
- Infusion à la cannelle

Dîner :

- 15 crackers sans gluten
- Mousse de sardines maison
- Salade d'endives à la parisienne
- 2 clémentines
- Infusion au gingembre

jour
7

Petit-Déjeuner :

- Jus de citron frais pressé
- 1 tasse d'infusion de menthe
- 1 Smoothie avocat banane
- 1 poignée d'amande

Déjeuner :

- Artichaut grillé au four
- Crevettes grillées au lait de coco
- 1 pamplemousse rose

Collation :

- 10 amandes trempées (8 à 12 heures)
- 1 tasse de kéfir
- Infusion à la cannelle

Dîner :

- Sarrasin vapeur avec fleur de sel et jus de citron
- Salade d'épinards à l'huile d'olive et jus de citron
- Infusion au gingembre

