

# I semaine exclusive de menus Booster spéciale après-fête

Bootcamp



# 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



# 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

# 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 • Crackers sans gluten (8 à 12 heures)
- · 1 tasse de kéfir
- · Infusion à la cannelle

# Dîner:

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



### 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 Teriaky
- · Infusion au gingembre









# I semaine exclusive de menus Booster spéciale après-fête

Bootcamp



# Petit-Déjeuner:

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



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

### Collation:

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

### Dîner:

- Salade d'épinards frais
- Infusion au gingembre



# 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



## Petit-Déjeuner :

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

- lait de coco
- 1 pamplemousse rose Infusion à la cannelle

## Collation:

- (8 à 12 heures)
- · 1 tasse de kéfir

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

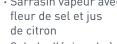




- · Crevettes grillées au







de citron