



Al-Kanz.org vous offre ces 14 menus inspirés de la chrono-nutrition

		La veille	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6
Repas du matin	Potage/bouillon (ou remplacer par eau minérale)		Potage/bouillon (ou remplacer par eau minérale)					
	Fromage		Fromage ou fromage blanc à la crème fraîche	Lasagnes	Mini cocottes œufs, pommes de terre, fromage rapé	Pizza poulet fromage	Crêpes fourrées au four (dinde, béchamel, fromage)	Fromage ou fromage blanc à la crème fraîche
	Viande/poisson gras		Fajitas					Hamburger maison (pain maison sans sucre)
	Féculets							
	Boisson sans lait ni sucre		Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café	Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café	Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café	Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café	Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café	Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café
Rupture du jeûne	Gras végétaux (chocolat, nougat, olives, graines, avocat)		Gras végétaux	Nougat glacé sans œufs				
	Fruits secs/frais/jus/compote/sorbet		Figues rôties au miel et à la cannelle	Fondue de chocolat, brochettes de fruits	Smoothy	Sorbet	Bananes plantain	
	Boisson sans lait ni sucre							
Repas du soir	Bouillon/potage	Bouillon champignon ciboulette	Bouillon champignon ciboulette	Bouillon de courgettes	Bouillon de courgettes	Velouté légumes variés	Velouté légumes variés	Soupe au potiron
	Poisson/fruit de mer/viande blanche bien assaisonnée	Brochettes crudites, crevettes	Verrines avocat, saumon, œufs de lumpe	Poulet rôti	Salade au poulet (salade, tomates, concombres, persil, menthe)	Brochettes de crevettes au grill	Cuisses de poulet panées	Brochettes teriyaki poulet, poireaux
	Légumes verts cuits / crus			Haricots verts sauce italienne				



Al-Kanz.org vous offre ces 14 menus inspirés de la chrono-nutrition

		Jour 7	Jour 8	Jour 9	Jour 10	Jour 11	Jour 12	Jour 13	Jour 14
Repas du matin	Potage/bouillon (ou remplacer par eau minérale)	Potage/bouillon (ou remplacer par eau minérale)							
	Fromage	Fromage ou fromage blanc à la crème fraîche	Fromage ou fromage blanc à la crème fraîche	Fromage ou fromage blanc à la crème fraîche	Fromage ou fromage blanc à la crème fraîche	Fromage ou fromage blanc à la crème fraîche	Fromage ou fromage blanc à la crème fraîche	Fromage ou fromage blanc à la crème fraîche	Fromage ou fromage blanc à la crème fraîche
	Viande/poisson gras	Tiep au poulet (riz cuit en sauce rouge, poulet, carottes, etc.)	Parmentier à la viande de bœuf hachée	Bricks œuf, crudités, fromage rapé	Wraps dinde, crudités, fromage	Cuisses de poulet tandoori	Roulés de dinde farcis à la mozzarella	Mini cocottes de gratin de pommes de terre et poulet	Pita, poulet, hoummos
	Féculents				Samossas végétariens (pommes de terre, carottes, petits pois)	Poêlée de blé au poivron vert			
	Boisson sans lait ni sucre	Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café	Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café	Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café	Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café	Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café	Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café	Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café	Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café
Rupture du jeûne	Gras végétaux (chocolat, olives, graines, avocat)	Mangues caramélisées, noix de coco rapée, copeaux de chocolat	Gras végétaux						
	Fruits secs/frais/jus/compote/sorbet		Abricots pochés	Pêches gratinées au four	Compote trois pommes caramélisées	Sorbet	Papillotes banane chocolat	Smoothy	Jus maison orange, pomme, carottes
	Boisson sans lait ni sucre								
Repas du soir	Bouillon/potage	Soupe au potiron	Soupe de brocolis	Soupe de brocolis	Soupe de cresson	Soupe de cresson	Bouillon de tomates à la provençale	Bouillon de tomates à la provençale	Reprise du menu au début
	Poisson/fruit de mer/viande blanche bien assaisonnée	Filets de rouget, tapenade noire	Makis de tranches de dinde aux légumes (carottes, courgettes)	Ailes de poulet au curry	Tartare de saumon sur tomate et concombre concassés	Cuisses de poulet désossées farcies aux petits légumes	Médailon de saumon vapeur	Poulet basquaise (tomates, poivrons)	Reprise du menu au début
	Légumes verts cuits / crus	Compotée de tomates, oignons		Brochettes tomates cerises, radis			Asperges blanches à l'huile de noisettes		