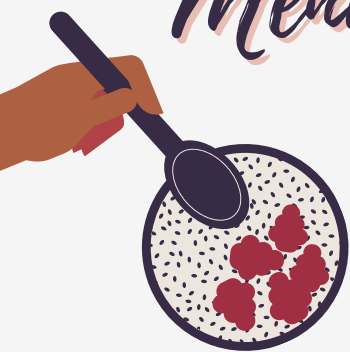


# Menu de jeûne intermittent 16/8



## En automne



### Lundi matin

1 boisson chaude  
2 oeufs  
60 g de pain complet  
1 fruit frais  
25 g d'amandes  
1 c. à café de cannelle

### Mercredi matin

1 boisson chaude  
20 g d'amandes  
1 fruit frais  
150 ml de boisson végétale  
60 g de flocons d'avoine  
1 c. à café d'épices

### Vendredi matin

1 boisson chaude  
Pancakes pommes cannelle  
30g de purée d'amande



### Midi

Salade verte assaisonnée  
Tarte rustique au potimarron et au bleu  
1 fruit frais



### Midi

Assiette de crudités  
80g de maquereaux à l'huile d'olive  
Risotto aux champignons

### Midi

Carottes râpées  
Frittata aux blettes  
60g de riz complet  
1 yaourt végétal + cannelle

### Goûter

Cake pommes châtaigne  
1 fruit frais

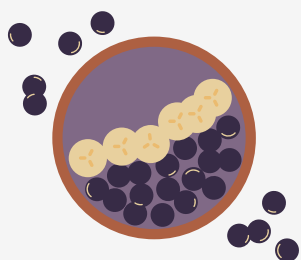
### Goûter

Cookie tout choco maison  
1 fruit frais



### Goûter

1 poignée de noix  
1 fruit frais



Adaptez les portions en fonction de votre âge et de votre activité physique.

Mireille Lucas - Naturopathe - [www.nutri-bonheur.fr](http://www.nutri-bonheur.fr)

# Menu de jeûne intermittent 16/8

## Au printemps



### Lundi midi

Salade verte assaisonnée  
Spaghettis de courgettes  
et quenelles de haricots  
1 fruit de saison



### Mercredi midi

Assiette de crudités  
Lasagnes aux tomates  
1 oeuf

### Vendredi midi

Salade de pommes de terre  
et maquereaux  
Clafoutis tomates et  
courgettes  
1 yaourt aux fruits maison

### Goûter

Cake chocolat et tahin  
1 fruit frais

### Goûter

Cookie aux graines de lin  
1 fruit frais



### Goûter

1 tranche de pain au sarrasin  
1 carré de chocolat noir  
1 fruit frais

### Dîner

Velouté de chou-fleur au  
tofu fumé  
60g de semoule de  
sarrasin

### Dîner

Soupe thaïe au poisson et  
aux légumes  
1 fruit de saison  
1 yaourt de chèvre



### Dîner

Gratin de courgettes aux  
lentilles corail  
1 yaourt végétal + cannelle



Adaptez les portions en fonction de votre âge et de  
votre activité physique.

Mireille Lucas - Naturopathe - [www.nutri-bonheur.fr](http://www.nutri-bonheur.fr)