

Glucose Rééquilibrage Friendly

WEDNESDAY



ADIEU LES PICS DE GLYCÉMIE

Pas de mauvais sucres

Manger 4 repas/collation à heures régulières

Petit-déjeuner salé

Commencer les repas par des crudités vinaigrées



FAIRE AU MOINS 1 SÉANCE DE SPORT PAR SEMAINE



FAIRE 1 HEURE DE DESSIN PAR SEMAINE



BOIRE 1,5L D'EAU PAR JOUR

Aliments Liste IG Bas



[Site pour tout savoir sur l'Indice Glycémique](#)

ENTREES

Salade verte
Champignons à la grecque
Tomates
Betterave
Haricots verts
Poireau
Carottes rapées
Concombre
Chou rouge

LEGUMES

Haricots (verts, beurre, plats...)
Courgette
Chou-fleur
Chou de Bruxelles
Brocolis
Poireau
Oignon
Poivron

Céleri
Epinard
Aubergine
Ratatouille
———
Carotte
Panais
Navet

PROTEINES ANIMALES

Brochettes de dinde
Sauté de dinde
Roti de dinde
———

Steak de veau
Boulettes de veau
Paupiettes de veau
———

Cuisse de poulet
Escalope de poulet

Steak de boeuf
Sauté de boeuf
Boulettes de boeuf
———

Poisson blanc
Poisson gras
Moules
Calamars
———

Oeuf

FECULENTS

Semoule
Pâtes complètes
Riz complet, sauvage
Pain complet
Blé
Patate douce
———

Pois chiche
Petit pois
Lentilles

COLLATION

Yaourt nature, fromage
blanc, Skyr
Fromage (emmental,
comté, cantal...)
———

Oléagineux (amande,
noix...)
Beurre de cacahuète
———

Chocolat noir (+ 70%)
Compote de pommes non
sucrée

FRUITS

Avocat
———
Abricot
Nectarine
Pêche
Cerise
Fraise
Framboise
Myrtille
Mûre

Kiwi
Mangue
Orange
Poire
Pomme
Raisin
———
Banane
Melon
Pastèque

Semaine Planning 1

S A M E D I

Toasts protéinés

Tomates cerise
Boulettes de boeuf,
Ratatouille, Semoule

Fromage blanc, carré de
chocolat, beurre de
cacahuètes

Champignons à la grecque
Poulet à la mexicaine

D I M A N C H E

Toasts protéinés

Champignons à la grecque
Poulet à la mexicaine

Fromage blanc, carré de
chocolat, beurre de
cacahuètes

Betteraves, pain complet
Steak de veau, frites de
légumes

L U N D I

Toasts protéinés

Betteraves, pain complet
Steak de veau, frites de
légumes

Fromage blanc, carré de
chocolat, beurre de
cacahuètes

Laitue
Poisson blanc, blé, carottes

M A R D I

Toasts protéinés

Laitue
Poisson blanc, blé, carottes

Fromage blanc, carré de
chocolat, beurre de
cacahuètes

Tomates cerises
Escalope de dinde, crumble
de légumes

M E R C R E D I

Toasts protéinés

Tomates cerises
Escalope de dinde, crumble
de légumes

Fromage blanc, carré de
chocolat, beurre de
cacahuètes

Champignons à la grecque
Légumes farcis au poulet

J E U D I

Toasts protéinés

Champignons à la grecque
Légumes farcis au poulet

Fromage blanc, carré de
chocolat, beurre de
cacahuètes

Betteraves
Calamars à la tomate, riz
complet

V E N D R E D I

Toasts protéinés

Betteraves
Calamars à la tomate, riz
complet

Fromage blanc, carré de
chocolat, beurre de
cacahuètes

Laitue
Pizza en pâte de chou-fleur

S P O R T

Lundi et Jeudi à 11h | Pilates

Lundi et Jeudi à 19h | Zumba

Vendredi à 19h | Streching

Semaine Planning 2

S A M E D I

Toasts protéinés

Betteraves
Calamars à la tomate, riz complet

Fromage blanc, carré de chocolat, beurre de cacahuètes

Tomates
Penne au poulet et légumes

D I M A N C H E

Toasts protéinés

Tomates
Penne au poulet et légumes

Fromage blanc, carré de chocolat, beurre de cacahuètes

Laitue
Cuisses de poulet, semoule et ratatouille

L U N D I

Toasts protéinés

Laitue
Cuisses de poulet, semoule et ratatouille

Fromage blanc, carré de chocolat, beurre de cacahuètes

Champignons à la grecque
Fajitas

M A R D I

Toasts protéinés

Champignons à la grecque
Fajitas

Fromage blanc, carré de chocolat, beurre de cacahuètes

Betteraves
Poissons grillés, haricots verts, pommes de terre grenailles

M E R C R E D I

Toasts protéinés

Betteraves
Poissons grillés, haricots verts, pommes de terre grenailles

Fromage blanc, carré de chocolat, beurre de cacahuètes

Tomates
Sauté de dinde, riz complet

J E U D I

Toasts protéinés

Tomates
Sauté de dinde, riz complet

Fromage blanc, carré de chocolat, beurre de cacahuètes

Brochette kefta, Frites de patate douce, salade composée

V E N D R E D I

Toasts protéinés

Brochette kefta, Frites de patate douce, salade composée

Fromage blanc, carré de chocolat, beurre de cacahuètes

Betteraves
Tagliatelles aux fruits de mer

S P O R T

Lundi et Jeudi à 11h | Pilates

Lundi et Jeudi à 19h | Zumba

Vendredi à 19h | Stretching