

BOO TEA

FLEXIBLE EATING PLAN

Nous avons construit un plan alimentaire flexible à suivre durant votre teatox. Tous les petits déjeuners et déjeunés peuvent être préparés rapidement, et chaque dîners peuvent être prêts en moins de 15 minutes environ. Aucune viande n'est incluse dans ce plan alimentaire.

Quelques astuces :

- Boire de l'eau
- Ajoutez de la salade ou des légumes aux repas si vous avez encore faim.
- Si vous des envies irrésistibles sucrées, prenez un morceau de chocolat noir.

Au petit déjeuner :

- 1 banane, 1 kiwi et 1 pot de yaourt nature sans matières grasses
- 1 pomme, une poignée de raisins, 1 orange et 1 nectarine
- 2 toasts avec 2 petites cuillères à café de miel et de matières grasses
- 1 cuillère à soupe de bran flakes et 1 cuillère à soupe de raisins secs, de framboises et de lait écrémé.
- 3 cuillères à soupe de muesli avec du lait et 1 pomme
- 2 toasts avec 2 petites cuillères à soupe de beurre de cacahuètes et 1 banane
- 2 barres de céréales avec lait écrémé, fraises et 1 petit verre de jus d'orange
- 2 toasts avec 2 petites cuillères de confitures et 1 nectarine
- 2 œufs pochés sur une tranche de toast complet.

L'encas du matin :

- 1 banane
- 100 grammes d'houmous gras et de bâtons de carotte
- ½ soupe d'haricots frais.

Déjeuner (midi)

- ½ soupe de minestrone fraîche avec du pain complet et 1 orange
- Une salade avec composition sans matières grasses et 1 pita
- 1 pain complet rempli de 2 petites cuillères d'ingrédients sans matières grasses, 1 poignée de crevettes et salade. Plus 1 pot de yaourt aux fruits sans matières grasses et 1 banane.
- 4 crackers d'avoine avec 2 grandes cuillères de fromage à pâte molle pauvre en matières grasses et 1 salade. Plus 1 pot de yaourt aux fruits sans matières grasses.
- 1 petite boîte à sushi et 1 une grande salade de fruits.

Le 4 heure :

- 6 grandes cuillères de bran flakes avec du lait écrémé
- 1 pot de yaourt aux fruits sans matières grasses et 1 pêche
- 1 paquet de myrtilles
- 2 biscuits d'avoie avec 2 grandes cuillères de fromage blanc et 2 tomates coupées.

Le dîner du soir :

- 125g de gnocchi végétaux et frais, cuit à la vapeur de légumes. Ajoutez de la sauce tomate pauvre en matières grasses et 1 petite cuillère à café de parmesan.
- 1 filet de cabillaud (morue) grillé avec 5 pommes de terre, des légumes et 1 petite cuillère de sauce.
- 1 grande pomme de terre avec 100g de tzatziki (yaourt à la grecque + concombres) et salade
- Omelette (huile de tournesol, ½ oignon rouge, une poignée de champignons, ½ poivron rouge et ½ poivron vert, ½ de courgette, 3 œufs, 1 grande cuillère de lait écrémé et 2 petites cuillères à café de gruyère rapé). Servez avec salade
- 1 petit paquet de crevettes, 1 petite cuillère à café d'huile de tournesol, 1 petite cuillère à café d'épices, des légumes. Servez avec une portion de nouilles chinoises.
- 1 tomate coupée avec basilic et mozzarella dans 2 pita grillées avec quelques rondelles de pommes de terre cuisinées dans l'huile de tournesol.
- 1 pomme de terre douce recouverte de saumon avec jus de citron, poivre noir et 2 grandes cuillères de crème fraîche. Plus 1 pomme.
- 175g de pâtes avec du thon, 1 grande cuillère à soupe de sauce pesto, 1 tomate coupée, 2 grande cuillère de maïs.