

ATKINS PHASE 1

Jour 1 :

Petit déjeuner :	G.A.
2 œufs brouillés	1.7
2 tranches de jambon cuit supérieur découenné dégraissé (100 g)	0.4
1/2 avocat	0.8
Collation :	
Gouda (30 g) ou emmental (60 g)	0
Radis rouge (30 g ou 6 radis)	0.5
Déjeuner :	
Rosbif	0
Salade verte (100 g)	1.8
Chou rouge râpé (50 g)	1.8
Olives noires (5)	0
Oignons crus (20 g)	1.1
Vinaigrette citron/aneth (2 c a s)	1
Collation :	
Noix (5/7 cerneaux)	1.5
Framboises fraîches (30 g)	1.5
Dîner :	
Steak de saumon et aïoli (2 c à s)	0
Asperges en conserve (100 g)	2.4
Salade verte (50 g)	0.9
Tomates cerise (5)	2.3
Concombre (100 g)	1.5
Sauce italienne* (2 c à s)	1
Total	20.2

Jour 2 :

Petit déjeuner :	GA
3 tranches de blanc de dinde (150 g)	1.5
Munster (30 g)	0
Collation :	
1/2 avocat	0.8
Tomates cerise (5)	2.3
Déjeuner :	
Poulet grillé	0
Salade verte (100 g)	1.8
Tomates cerise (5)	2.3
Oignons crus (2 c a s)	1.1
Parmesan râpé (2 c a s)	0
Vinaigrette grecque *(2 c à s)	1
Collation :	
Compote de rhubarbe* (100 g)	4.5
Dîner :	
Sardine grillé ou en boîte (au naturel)	0
Chou fleur cuit et écrasé (100 g)	1.6
Emmental râpé (40 g)	0
Scarole (100 g)	0.9
Radis (30 g)	0.5
Olives vertes (5)	0.1
Sauce italienne* (2 c a s)	1
Total :	19.3

Jour 3 :

Petit déjeuner :	GA
2 œufs à la coque	1.7
3 tranches de jambon	0.6
1/2 avocat	0.8
Collation :	
Amandes (12)	1.15
Noix de pécan (10)	1.5
Déjeuner :	
Laitue romaine (100 g)	1.5
Poulet grillé	0
Graines de tournesol (2 c a s)	1.1
Gouda en cubes (40 g)	0
Champignons crus (60 g)	1
Tomate (70 g)	2.1
Sauce à la moutarde douce (2 a s)	0.5
Collation :	
Crème au chocolat *	1.2
Fraises fraîches (45 g)	1.8
Dîner :	
Steak de thon grillé	0
Mélange herbes/beurre* (2 c a s)	0
Courgettes sautées (100 g)	1.8
1 endive + 1 échalote (10 g)	1.6
1/2 avocat	0.8
Fromage bleu au lait de vache (40 g)	0.6
Sauce parmesan/poivre *(2 c a s)	1
Total :	20.7

Jour 4 :

Petit déjeuner :	GA
4 tranches de blanc de dinde (50 g)	2
½ concombre (50 g)	0.8
Comté (30 g)	0.15
Collation :	
Noix de macadamia (6)	2
Déjeuner :	
Scarole (200 g)	1.8
Sardines à l'huile d'olive en conserve	0
Feta de brebis (30 g)	0.4
Olives noires (5)	0
Chou rouge râpé (50 g)	1.8
Vinaigrette grecque* (2 c a s)	1
Collation :	
Framboises fraîches (30 g)	1.5
Dîner :	
Filet de bœuf grillé	0
Courgettes cuites à la vapeur (100 g)	1.8
Endives crues (50 g)	0.8
Poivrons rouges rôtis (80 g)	3.6
Oignons cuits (30 g)	1.4
Sauce parmesan/poivre au moulin*	1
Total	20.05

Jour 5 :

Petit déjeuner :	GA
2 œufs au plat	0.8
2 tranches de blanc de dinde (50 g)	1
Collation :	
Noix du Brésil (5)	2
Déjeuner :	
Thon en conserve	0
Salade verte (50 g)	0.9
Brocoli cuit (100 g)	1.4
Oignons cuits (30 g)	1.4
Cœurs d'artichauts (30 g)	2.4
Olives vertes (5)	0.1
Feta (30 g)	0.5
Vinaigrette citron/aneth*	1
Collation :	
Crème moka *	1.2
Dîner :	
Escalope de veau	0
Oignons cuits (50 g)	2.3
Champignons cuits (100 g)	2.6
Crème fraîche (2 c à s)	1.2
Brie (100 g)	0.1
Epinard cru (100 g)	0.5
Sauce à la moutarde douce*	0.5
Total	19.9

Jour 6 :

Petit déjeuner :	GA
Saumon fumé roulé	0
St Morêt (30 g)	0.9
Concombre (70 g)	1.1
Collation :	
Noix (7)	1.5
Déjeuner :	
Poulet grillé	0
Laitue romaine (100 g)	1.5
1/2 avocat	0.8
Olives noires (10)	0
Graines d'alfafa germées	0
Tomates cerise (5)	2.3
Sauce italienne (2 c à s)	1
Collation :	
Framboise fraîches (30 g)	1.5
Dîner :	
Laitue romaine (100 g)	1.5
Crevettes/Gambas (150 g)	3
Persil frais	0
Ail (1 gousse)	0.9
Huile d'olive (1 c a s)	0
½ avocat	0.8
Fenouil cuit (100 g)	1.6
Artichaut cuit (1 moyen=120 g)	1.2
Total :	19.6

Jour 7 :

Petit déjeuner :	GA
2 œufs au plat	0.8
Fromage de chèvre (60 g)	1.2
Collation :	
Amandes (12)	1.15
Noisettes (10 g)	0.6
Déjeuner :	
Lardons (50 g)	0.3
Mesclun (100 g)	1
Champignons sautés (35 g)	1
1 œuf dur	0.5
Parmesan râpé (30 g)	0.02
Vinaigrette	1
Collation :	
Jambon de parme	0
Melon des Charentes ou vert (45 g)	3.2
Dîner :	
Maquereau en conserve au naturel	0
Tomate moyenne	4
Mozzarella (120 g)	3
Epinard cuit à la vapeur (50 g)	1.8
Huile d'olive (1 cas)	0
Vinaigre de vin rouge (1 c à s)	0
Total	19.6

***DESSERT :**Crème au chocolat :

Mélangez 2 cuillères à soupe de crème épaisse, 1 cuillère à soupe de cacao en poudre non sucré et un peu de stévia à l'aide d'une fourchette ou d'une spatule, fouettez le mélange pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il ait la consistance d'une crème glacée.

Crème au moka :

Rajoutez à la recette précédente 1 cuillère à café de café soluble

Compote de rhubarbe :

Coupez une tige de rhubarbe en tronçons de 2.5 cm ; faites-les cuire à feu doux dans une casserole avec 1 cuillère à soupe d'eau et un sachet de stévia.

Peut être servi avec un peu de crème

BOISSON :

Eau, thé, café, tisane sans sucres.

Pas de sodas, pas d'alcool, pas de jus de fruits ni de lait !

GLUCIDES ASSIMILABLES :

= Glucides totaux - fibres -> maximum 3 g par portion !

RÉSERVES:

Frigo : œufs, tofu, fromage, poulet, rosbif, dinde, saucisse sèche et charcuteries sans sucres ajoutés, salade...

Congélateur : steak haché et autre viande, crevettes...

Garde-manger : thon, sardines, crabe en boîte

*Vinaigrette santé :	GA
Huile de colza (2 c à s)	0
Sauce soja (1 c à c)	0,4
Vinaigre de vin (1 c à c)	0,7
Moutarde de Dijon (1 c à c)	0,5