

Défi n°7

Petit déjeuner:

Chocolat chaud (lait) + une pomme + une tartine de confiture à la fraise

déjeuner:

salade verte

poulet + haricots verts

une part de camembert

salade de fruits: orange + poire + pomme + raisins

goûter:

un petit bol de fruits secs: noix, noisettes, raisin sec, amandes

dîner:

salade de tofu avec des lentilles

une part de cancoillotte

un kiwi