

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>
<b>DÉJEUNER</b>	1 œuf 1 fruit Café ou thé	Mélange PSR 1 fruit Café ou thé	Céréales entières 1 fruit Café ou thé	Mélange PSR 1 fruit Café ou thé	Bagel Multigrains Fromage à la crème léger Café ou thé	Gruau d'avoine nature 1 fruit Café ou thé	Mélange PSR 1 fruit Café ou thé
	1 capsule SPG 1 capsule OM3 1 c. à table de collagène	1 capsule SPG 1 capsule OM3 1 c. à table de collagène	1 capsule SPG 1 capsule OM3 1 c. à table de collagène	1 capsule SPG 1 capsule OM3 1 c. à table de collagène	1 capsule SPG 1 capsule OM3 1 c. à table de collagène	1 capsule SPG 1 capsule OM3 1 c. à table de collagène	1 capsule SPG 1 capsule OM3 1 c. à table de collagène
<b>COLLATION</b>	1 portion de légumes avec hummus	Yogourt sans gras 1 fruit	Galettes de riz	Purée de pomme non sucrée	Yogourt	Galettes de riz	Biscuit à l'avoine
<b>DINER</b>	Mélange PSR 1 salades du jardin	Sandwich aux œuf Mayo léger, pain brun petite salade	Mélange PSR Soupe aux légumes	Sandwich dinde laitue, avocat petite salade	Mélange PSR 1 salades du jardin	Mélange PSR Soupe aux légumes	Brunch fruité du dimanche
	1 capsule oméga 3 1 capsule SPG	1 capsule oméga 3 1 capsule SPG	1 capsule oméga 3 1 capsule SPG	1 capsule oméga 3 1 capsule SPG	1 capsule oméga 3 1 capsule SPG	1 capsule oméga 3 1 capsule SPG	1 capsule oméga 3 1 capsule SPG
<b>COLLATION</b>	1 portion de noix non salé:	1 portion de légumes avec hummus	1 portion de fromage cheddar léger	1 portion de légumes avec hummus	1 portion de noix non salé:	1 portion de légumes avec hummus	1 portion de fromage cottage avec légumes
<b>SOUPER</b>	Poitrine de poulet grillé riz brun	Poisson ou fruit de mer légumes vapeur	Veau ou dinde légumes sautés	Pâtes au blé sauce légère	Porc avec légumes vert	Votre repas préféré 1 verre de vin	Salade de roquettes et d'épinard, fromage feta et légumes
	1 capsule oméga 3	1 capsule oméga 3	1 capsule oméga 3	1 capsule oméga 3	1 capsule oméga 3	1 capsule oméga 3	1 capsule oméga 3



Complétez votre journée avec une marche de 30 minutes à l'extérieur ou une activité de votre choix



La paume de votre main correspond à 1 portion de fruit, légume ou de viande



Le matin, mélanger le PSR avec des fruits frais ou congelé pour vous faire un smoothies et le midi, mélangez le avec de l'eau et un peu de lait

\*\*\* Formule pour homme -> SH = 3 comprimés par jour en tout temps durant la journée

\*\*\* Formule 60 et plus -> Detox = prendre dans 1 tasse d'eau en tout temps durant la journée

	<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>	<u>SAMEDI</u>	<u>DIMANCHE</u>
<b>DÉJEUNER</b>	Céréales entières 1 fruit Café ou thé  1 capsule SPG 1 capsule OM3 1 c. à table de collagène	Mélange PSR 1 fruit Café ou thé  1 capsule SPG 1 capsule OM3 1 c. à table de collagène	Gruau d'avoine nature 1 fruit Café ou thé  1 capsule SPG 1 capsule OM3 1 c. à table de collagène	Bagel Multigrains Fromage à la crème léger Café ou thé  1 capsule SPG 1 capsule OM3 1 c. à table de collagène	Mélange PSR 1 fruit Café ou thé  1 capsule SPG 1 capsule OM3 1 c. à table de collagène	Omelette déjeuner fromage léger Café ou thé  1 capsule SPG 1 capsule OM3 1 c. à table de collagène	Mélange PSR 1 fruit Café ou thé  1 capsule SPG 1 capsule OM3 1 c. à table de collagène
<b>COLLATION</b>	Galettes de riz	Purée de pommes quelques noix non salés	Barre granola	Biscuit à l'avoine non sucrée	1 portion de fromage Cheddar léger	Purée de pommes quelques noix non salés	Yogourt nature avec fruits
<b>DINER</b>	Mélange PSR 1 salades du jardin  1 capsule oméga 3 1 capsule SPG	Sandwich aux poulet Mayo léger, pain brun petite salade  1 capsule oméga 3 1 capsule SPG	Mélange PSR Soupe aux légumes  1 capsule oméga 3 1 capsule SPG	Mélange PSR Portion de légumes  1 capsule oméga 3 1 capsule SPG	Coucous avec légumineuse  1 capsule oméga 3 1 capsule SPG	Mélange PSR Soupe aux légumes  1 capsule oméga 3 1 capsule SPG	Salade poulet grillé  1 capsule oméga 3 1 capsule SPG
<b>COLLATION</b>	1 portion de fromage Cheddar léger	1 portion de légumes avec hummus	1 portion de fromage 1 portion de légumes	1 portion de noix non salés	Galettes de riz	Yogourt sans gras	1 portion de fromage cottage avec légumes
<b>SOUPER</b>	Poisson ou fruit de mer légumes verts  1 capsule oméga 3	Veau ou dinde, carottes et patates douces  1 capsule oméga 3	brochette de bœuf ou poulet légumes sautés  1 capsule oméga 3	Poulet grillé avec chip de maïs, guacamole, salsa  1 capsule oméga 3	Pâte au blé sauce légère  1 capsule oméga 3	Votre repas préféré 1 verre de vin  1 capsule oméga 3	Poisson salade du jardin  1 capsule oméga 3



Complétez votre journée avec une marche de 30 minutes à l'extérieur ou une activité de votre choix



La paume de votre main correspond à 1 portion de fruit, légume ou de viande



Le matin, mélanger le PSR avec des fruits frais ou congelé pour vous faire un smoothies et le midi, mélangez le avec de l'eau et un peu de lait

\*\*\* Formule pour homme -> SH = 3 comprimés par jour en tout temps durant la journée

\*\*\* Formule 60 et plus -> Detox = prendre dans 1 tasse d'eau en tout temps durant la journée