



SEMÈN 8-9: CHALÈ PLAN SELF AK MANJE

Meni Egzanp pou Manje Sèvi ak Preskripsyon an Manje Healthy soti nan 1/1/2020

	JOU 1	JOU 2	JOU 3	JOU 4	JOU 5	JOU 6	JOU 7
	Lendi	Madi	Mèkredi	Jedi	Vandredi	Samdi	Dimanch
Priyè, jounal, oswa meditasyon (maten rekòmande) Chwazi 3 jou: 5-10 min							
Egzèsis (Nenpòt lè) Chwazi 3 Jou: 15-30 min							
Lè w fin k ap monte: 8 fl dlo (240 ml) dlo (ajoute 1/4 sitwon fre oswa 1 ti kiyè sidr pòm vinèg si yo vle)							
<i>Dejene</i>	Pase nwit avwàn tranpe ak zanmann lèt, nwaye, ramase	farin avwàn, zanmann lèt, bannann & manba	zaboka, ze, farin avw	tranch pòm detè, ramase, zanmann lèt	farin avwàn ak ramase kannèl ak 1/2 bannann	yogout, pòm, lèt zanmann	zaboka, ze, farin avwàn ramase
<i>Goute nan maten a</i>	nwaye & pòm tranch	yogout, bannann, zanmann lèt	ze bouyi, yogout grèk	yogout, nwaye ak pòm tranch	seleri ak manba	ze bouyi, tranch zaboka	yogout, bannann, zanmann lèt
<i>Manje midi</i>	Salad / Zaboka, leti, zukèini, seleri, pwa nwa, tèt ak Superfoods espiral & César pansman	Soup / dyondyon, zonyon, seleri, tomat, penne pasta	Salad / Zaboka, Superfoods Salad, zonyon, seleri nan balann, ak kwit nan pòm detè nan fou	Vlope vlope / anbalaj, espiral superfood, leti, seleri, nwaye, ze fri	Salad / Zaboka, Superfoods Salad, zonyon, seleri nan balann, ak kwit nan pòm detè nan fou	Sandwich / tranch dous pòm detè, tranch zukèini, espiral superfood, zaboka, caesar abiye	Sandwich / tranch dous pòm detè, tranch zukèini, superalite espiral, zaboka, caesar abiye
<i>Ti goute apre midi</i>	Seleri ak manba	Nwa & 1/2 Bannann	Ponm ak manba	Lèt zanmann, tranch zaboka	Nwa & 1/2 Bannann	Seleri ak manba	Apple tranch & nwa
<i>Dine</i>	Boulèt Latiki ak Basil, tomat keratin sòs, zonyon ak dyondyon sou Pasta Penne	Pan sechizan Tilapia, zucchini & zonyon, Pwa Nwa ak Rice ak bò Salad Superfood	Anbourger Latiki, vlope nan Leti, Seza vaz sou yo, Zaboka & Basil, ak pwa nwa ak diri mawon	Kib pòm detè dous, zaboka, mitil anlè ak boule balanse sou Tilapia vapè	Latiki nan soup ak Basil, dyondyon, seleri, zonyon ak yon bò nan kinoa	Broichèl jèrm ak Tilapia ak ji sitwon & tranch bouyi, sou quinoa cho	Ze brouye ak dyondyon ak Basil, bò nan broustè brouyèt