



## Etape #3: 04/04 au 11/04

L'Atelier  
Papillon

### Recommandations de la semaine#3:

- Bien penser à **exclure ces aliments en plus des deux listes précédentes**. Profitez de samedi pour faire vos courses et de dimanche pour organiser vos repas de la semaine.
- **Préparer le repas du midi la veille**, si possible.
- Pour le pain, commencer par réduire le nombre de tranches petit à petit. Idem pour le riz et les pâtes, commencer par réduire les portions.

On élimine:	On remplace par:
<p><b><u>Les Céréales raffinées</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>*le <b>pain</b>, les <b>pâtes</b>, le <b>riz blancs</b></li><li>*les <b>sandwichs</b>: bagels, wraps, croque-monsieur..</li><li>*les <b>plats tout prêts industriels</b>: raviolis, ...</li></ul>	<p><b><u>Des céréales complètes, des légumineuses ou des légumes</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>*<b>des pâtes complètes bio</b></li><li>*<b>du riz complet bio</b></li><li>*<b>du quinoa, du millet,</b></li><li>*<b>des lentilles, des haricots, du tofu, ...</b></li><li>*<b>des légumes</b></li></ul>
<p><b><u>Les sauces industrielles</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>*la <b>sauce salade toute prête</b></li><li>*le <b>ketchup</b></li></ul>	<p><b><u>Des sauces vierges</u></b></p> <p>L'huile d'olive/colza première pression à froid, vinaigre, citron</p>
<p>l'<b>alcool</b> (bière, vin, alcool fort...)</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>*de l'eau gazeuse</li><li>*de l'eau plate</li></ul>