

<p>matin : expresso midi : 170 g maquereau au citron + brocolis soir : 2 œufs mollets + légumes vapeur</p>
<p>matin : 2 expressos midi : poireaux vapeur + 2 œufs + yaourt +1 languette de comté 16 h : 1 pomme + 1 bouchée de barre énergétique (faite maison) soir : poireau vapeur + endives + vinaigre + 2 cuill. s. de haricots blancs</p>
<p>matin : tisane midi : 1 bol de bouillon de canard au curry et shoyu + 100 g épinards crus + 200 g endives cuites soir : bouillon avec endives vapeur, champignons crus, 1 œuf cuit et un peu de chair du canard</p>
<p>matin : thé tuo cha midi : bouillon shoyu + champignons crus et épinards + salade frisée vinaigrette très peu d'huile 16 h : 2 petits morceaux de chocolat 70 % soir : bouillon + endives vapeur</p>
<p>matin : déca midi : bouillon d'os + champi + épinards + endives + dés de daube hypocuits* taillés en amelles soir : endives + 2 œufs mollet + moutarde</p>
<p>matin : tisane midi : poivron + frisée + 2 œufs au plat + déca soir : potage multi-légumes</p>
<p>midi : soupe verte + graisse de coco, puis endives et brocoli vapeur à la moutarde avec une tranche de jambon soir : idem + poivrons jaunes + quelques bouchées de riz cantonnais (repas en famille)</p>
<p>matin : tisane midi : soupe + 2 œufs sur le plat soir : soupe + endive et salade + quelques dés de jambon</p>

<p>matin : tisane midi : endives + 1 bol de soupe soir : endives + 2 œufs durs</p>
<p>Matin : 3 décas + 1 tisane Midi : 50 g jambon, laitue, louche de légumes cuits vapeur (brocolis, carottes courgettes, champignons) Soir : 2 œufs mollets et salade</p>

Les jours maigres de Christian — menus de l'omnivore, denses

Christian vit en famille une semaine sur deux, semaine où il s'occupe de ses enfants adolescents. Contrairement à la plupart de ses camarades pratiquant le Stop & go, il ne partage pas les repas familiaux lors des jours maigres. Comme il ne résisterait pas à partager leurs petits délices du soir, ses gamins se préparent leur tambouille ces jours-là qui, on s'en doute, sont rythmés par des pizzas. Il nous a transmis peu de menus, car il tourne avec les mêmes plats, de semaine en semaine. Le matin, Christian prend toujours 2 expressos.

<p>11 h : steak cuit basse température + 4 cuill. s. de riz basmati cuit au bouillon d'os maison 16 h 30 : soupe de légumes à base de bouillon d'os maison boissons : eau pétillante et thé sans sucre (1 litre)</p>
<p>11 h : bolognaise maison + 4 cuill. s. de pâtes 16 h 30 : 2 oranges boissons : eau pétillante et thé sans sucre (1 litre)</p>