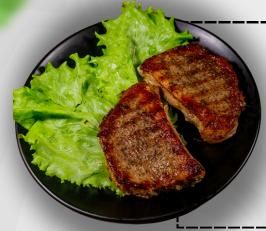
## RÉGIME NATMAN



**Déjeuner** : Steak grillé sans graisse accompagné de salade de laitue et de tomates. Pour rappel, les légumes sont illimités. Une pomme en dessert.

**Dîner**: 2 œufs durs, des haricots verts cuits à la vapeur sans assaisonnements et un demipamplemousse.

**Déjeuner**: Steak grillé (toujours sans aucune graisse), de la laitue et un grand verre de jus de tomates à siroter.

**Dîner**: Vous avez le choix entre des courgettes ou du chou-fleur à préparer à la vapeur. Des haricots verts et une compote de pommes non sucrée.





**Déjeuner** : Steak grillé sans graisse, de la laitue, du céleri et une pomme en dessert.

**Dîner :** Poulet grillé sans graisse, tomates étuvées, un grand verre de jus de pruneaux.

**Déjeuner** : 2 œufs durs, des haricots verts, un grand verre de jus de tomates.

**Dîner** : Steak grillé sans graisse, de la laitue et un verre de jus d'ananas sans sucre.

