

Menu complet Régime Méditerranéen – 21 jours

Voici le planning détaillé sur 21 jours. Le cycle de 7 jours se répète trois fois. Chaque jour inclut : petit-déjeuner, déjeuner, dîner et collation. Les portions sont adaptées pour une personne adulte (ajustez selon votre faim et votre activité). Tous les plats utilisent de l'huile d'olive, des herbes fraîches et des produits de saison.

Semaine 1 (Jours 1 à 7)

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Collation
Jour 1	Yaourt grec nature + 10 amandes + 1 pomme	Salade grecque (tomates, concombre, oignon rouge, feta, olives) + sardines grillées + quinoa	Poulet grillé au citron et romarin + légumes rôtis (courgettes, poivrons, aubergines)	1 orange + 4 noix
Jour 2	2 tartines pain complet frottées tomate-ail + 1 œuf poché	Lentilles corail aux légumes méditerranéens + herbes fraîches + tranche pain complet	Filet de cabillaud au four + tomates cerises + olives + couscous complet	Yaourt nature + cannelle
Jour 3	Muesli maison (flocons avoine, fruits rouges, amandes) + lait d'amande	Poulet mariné citron-herbes + légumes rôtis + riz complet	Salade de thon, haricots blancs, tomates, oignon + vinaigrette huile d'olive	1 poire
Jour 4	Omelette épinards-tomates-poivrons + 1 tranche pain complet	Soupe froide courgettes-menthe + thon + salade verte	Aubergines farcies au boulgour et sauce tomate maison	1 poignée pistaches
Jour 5	Fromage blanc brebis + miel + 2 figues fraîches	Poisson blanc au four + fenouil + orange + pain complet	Légumes grillés + pois chiches + feta + herbes	1 banane
Jour 6	Smoothie (banane, épinards, yaourt grec, lait d'amande)	Sardines grillées + salade fenouil-orange	Poulet aux olives et citron + quinoa + brocoli vapeur	1 pomme + 5 amandes
Jour 7	Avocat écrasé sur pain complet + œuf dur + tomates cerises	Poisson blanc + tomates cerises + olives + couscous complet	Salade complète (légumes, légumineuses, feta, huile d'olive)	Yaourt grec + fruits rouges

Semaine 2 (Jours 8 à 14) – Même structure que la semaine 1

Reprenez exactement les menus des jours 1 à 7.

Semaine 3 (Jours 15 à 21) – Même structure que la semaine 1

Reprenez exactement les menus des jours 1 à 7.

Conseils pour réussir vos 21 jours

- Utilisez toujours de l'huile d'olive vierge extra pour la cuisson et l'assaisonnement.
- Buvez 1,5 à 2 litres d'eau par jour (infusée citron/menthe si vous voulez).
- Préparez les légumes et les sauces à l'avance le dimanche.
- Variez les herbes (basilic, origan, thym, romarin) pour changer les saveurs.
- Choisissez des produits frais et de saison au marché.

Vous pouvez copier tout ce bloc directement dans un document Word ou Google Docs, puis l'exporter en PDF. Si vous voulez une version encore plus détaillée avec les quantités exactes ou les recettes pas à pas, dites-le-moi !