REGIME A BASE DE FROMAGE BLANC

Plan pour 1 pers.	Petit déjeuner	Collation	Déjeuner	Collation	Dîner
Lundi	1/2 pamplemousse 1 tranche de pain azyme 1 c à s de fromage blanc mélangé à : 1 c à c d'herbes fraîches hachées Garnir de radis 1 oeuf à la coque (dur)	1/2 pamplemousse	150 g de fromage blanc mélangé à : 1/2 yaourt maigre 1 c à s (de chaque) : Oignon blanc, câpres, persil, ciboulette 1 pincée de paprika doux 200 g de céleri en branche cuit Saler et poivrer 1 tranche de pain azyme tartiné d'un peu de beurre ou margarine légère (Marque "St Hubert" très bon en qualité nutritive)	1/4 l (25 cl) de babeurre (se trouve surtout en magasin bio. J'ai essayé le "bio Kefir fementé", il est bon. Le babeurre peut être remplacé par du lait aigre ou du yogourt. Pour obtenir du lait sur, on ajoute 15 ml (1 c à s) de jus de citron à 250 ml (25 cl) de lait qu'on laisse ensuite reposer 5 min	100 g de fromage blanc mélangé à : 1 c à s de miel 1/2 yaourt maigre 1/2 jus de citron 1/4 ananas
Mardi	75 g de fromage blanc mélangé à : Le jus d'une orange 1/2 pomme 1/2 banane 1 c à s de flocons d'avoine 1 c à s de son de blé	1/2 pomme 1/2 banane	100 g de fromage blanc mélangé à : 1 c à s de lait écrémé 1/2 c à s d'huile de lin 1 c à s d'oignon, de cresson, d'aneth hachés Saler et poivrer **Servir avec**	1/4 l (25 cl) de **kéfir** (imprimer la recette) Filtrer la boisson et ajouter le jus de citron pressé Mettre au frais et consommer sous 8 jours Pour remplacer le Kéfir vous pouvez prendre du babeurre	100 g de fromage blanc mélangé à 1 c à s de jus d'orange Tartiner sur 1 tranche de pain complet. Garnir avec 2 dattes ou figues fraîches

REGIME A BASE DE FROMAGE BLANC

Plan pour 1 pers.	Petit déjeuner	Collation	Déjeuner	Collation	Dîner
			200 g de pommes de terre nouvelles cuitent avec la peau dans eau salée. Mangez-les avec la peau.	ou lait fermenté	
Mercredi	1 c à s de fromage blanc mélangé à : 1 c à s d'herbes hachées 1 tranche de pain complet garnie d'un tomate coupée en tranches	1/4 l (25cl) de babeurre	250 g d'asperges fraîches cuites ou en bocaux 50 g de jambon cuit (sans couenne) 1/4 d'ananas frais taillés en cubes 75 g de fromage blanc mélangé à : 1 jaune d'oeuf 1 c à c jus de citron Saler et poivrer Déposer cette préparation sur les asperges et saupoudrer d'une c à s de persil haché	1/2 yaourt maigre Le jus d'une orange 1 c à s de son de blé (gerblé)	75 g de fromage blanc mélangé à : 2 c à s d'herbes hachées 1 petite cornichon haché 1/2 oignon 1/2 oeuf dur Un peu de moutarde Saler et poivrer Servir avec 150 g de viande de boeuf cuite
Jeudi	2 c à s de fromage blanc mélangé à : 1 oignon blanc coupé en	1/2 yaourt maigre mélangé à : 1 kiwi coupé en	75 g de fromage blanc mélangé à : 1 c à s de yaourt maigre	Kefir Ou	100 g de fromage blanc mélangé à : 1 jaune d'oeuf (battre le blanc en neige et

REGIME A BASE DE FROMAGE BLANC

Plan pour 1 pers.	Petit déjeuner	Collation	Déjeuner	Collation	Dîner
	rondelles fines Saler et poivrer Garnir 1 tranche de pain complet 1/2 pomme	dés 1 c à c de son de blé (Gerblé)	50 g de jambon cuit (sans couenne) 1 c à c de fines herbes Garnir ce mélange 1 grosse tomate évidée préalablement. **Variante :** Coupez la en dés et incorporez-la au mélange précédent Paprika doux Saler et poivrer	1/4 l (25 cl) de babeurre mélangé à : 1 petite carotte râpée 1/8 l (12.5 cl) de jus de carottes) 1 c à c jus de citron	l'incorporer à la fin à la préparation) 1 jus de citron et du zest 1/2 paquet de sucre vanillé 1 c à c de poudre de pudding parfum vanille 1 pincée de cannelle Ajouter le blanc d'oeuf monté en neige à la préparation. Beurrer une petite terrine et déposer la moitié de la préparation, puis mettre 1 couche de 100 g de fruits détaillés (poire, kiwi, pomme selon la saison mais pas de banane) et couvrir avec le reste de préparation Cuire au four 200°, 30 à 40 min. Laisser dorer un peu.
Vendredi	1/2 pamplemousse 2 c à s de fromage blanc mélangé à : 1 c à c d'herbes hachées Tartiner sur 1 tranche de pain complet et garnir avec des radis tranchés	1/2 pamplemousse	Composer une salade avec :1 tomate 1/4 de concombre 1 petit oignon 1/2 poivron ***Préparer la sauce*** 50 g de fromage emmental coupé en dés ***Mélanger à***	1/4 l (25 cl) de lait écrémé	25 g de riz à faire cuire 2 c à s de fromage blanc mélangé à : 2 c à s de lait écrémé Zeste de citron 1 pointe de cannelle 1 pomme coupée en dés

REGIME A BASE DE FROMAGE BLANC

Plan pour 1 pers.	Petit déjeuner	Collation	Déjeuner	Collation	Dîner
	1 oeuf à la coque (dur)		2 c à s de fromage blanc Le jus d'un 1/2 citron 2 c à s de lait 1/2 écrémé 1 c à c de ciboulette 1 gousse d'ail écrasée Saler et poivrer Mélanger la sauce à la salade (laisser un peu macérer)		
Samedi	2 c à s de fromage blanc mélangé à : 1/2 poivron coupé en fines lamelles Cresson Tartiner sur 1 tranche de pain complet	1/2 yaourt nature mélangé à : Le jus d'une orange 1 c à s de son de blé (Gerblé) 1 peu de sucre de fructose	75 g de fromage blanc mélangé à : 1/2 yaourt nature 1 c à c d'aneth ou ciboulette 1 c à c de jus de citron 1/2 pomme 1 petit cornichon 1/2 oignon finement taillé Saler et poivrer ***Déguster avec*** 1 tranche de pain complet 1 filet de hareng	1/2 pomme	1 c à s de fromage blanc mélangé à : 1 c à c de yaourt maigre 1 c à c de ciboulette Saler et poivrer **Verser sur** 1 pomme de terre cuite en papillote au four (dans papier aluminium ou papier à papillote) **Accompagner de** 120 g filet de boeuf
Dimanche	1/2 pamplemousse 1 c à s de fromage blanc mélangé à :	1/4 l (25 cl) de babeurre mélangé à :	100 g de chair de poule cuite dans un bouillon	1/2 pamplemousse	75 g de fromage blanc mélangé à : 1 jaune d'oeuf 1 c à c de semoule

REGIME A BASE DE FROMAGE BLANC

Plan pour 1 pers.	Petit déjeuner	Collation	Déjeuner	Collation	Dîner
	Le jus d'une d'orange 1 c à s de son de blé	1 petite carotte râpée 1/8 l (12.5 cl) de jus de carottes	La couper en morceaux 75 g de champignons de Paris frais, coupés en lamelles 6 olives farcies ***Préparer la sauce*** 2 c à s de fromage blanc mélangé à : 2 c à s de lait écrémé 1 c à c de jus de citron Saler et poivrer 1 pincée de paprika Verser sur la volaille et servir sur de la salade verte		2 c à s de lait écrémé 1/2 oignon râpé 1 c à c d'herbes hachées Saler et poivrer Incorporer le blanc battu en neige Mettre la préparation dans un moule beurré et ajouter : 50 g de courgettes 50 g de crevettes 30 g de jambon cuit Laisser cuire 200° (Th 6/7) environ 40 min

Babeurre : ou lait battu au goût aigrelet, traditionnellement issu du lait frais ou fermenté après la fabrication du beurre par barattage ; il est aussi fabriqué directement à partir du lait frais par ajout de ferments.
Cet aliment digeste peut être consommé cru ou cuit.

Légende : c à s = cuillère à soupe
c à c = cuillère à café