



Menu-type sur 5 jours inspiré du jeûne mimétique (Fasting Mimicking Diet – FMD) de Valter Longo.

L'idée : rester sur un apport calorique réduit (environ 700-1100 kcal/jour), faible en protéines et glucides, riche en bonnes graisses, fibres et micronutriments.

Jour 1 – Mise en route (~1100 kcal)

- **Petit-déj** : Thé vert ou infusion + 1 poignée de noix (25 g) + 1 kiwi
 - **Déjeuner** : Salade de roquette, épinards, tomates cerises, ½ avocat, 1 c. à s. d'huile d'olive + 1 petite portion de soupe de légumes
 - **Collation** : 10 olives + 1 petite pomme
 - **Dîner** : Velouté de courgettes et poireaux (sans crème) + 1 tranche fine de pain complet (optionnel)
-

Jour 2 – Phase jeûne mimétique stricte (~800 kcal)

- **Petit-déj** : Infusion + 1 poignée d'amandes (20 g)
 - **Déjeuner** : Soupe de légumes maison (courgette, céleri, carotte, ail, persil) + filet d'huile d'olive
 - **Collation** : 1 petite poire + 1 carré de chocolat noir (85%)
 - **Dîner** : Salade de concombres, radis, pousses d'épinard avec 1 c. à s. d'huile de noix
-

Jour 3 – Maintien (~750 kcal)

- **Petit-déj** : Tisane + 1 poignée de noisettes (20 g)
 - **Déjeuner** : Soupe de chou-fleur + huile d'olive + graines de courge (10 g)
 - **Collation** : 1 kiwi ou ½ pamplemousse
 - **Dîner** : Ratatouille maison (aubergine, poivron, courgette, tomate) + 1 c. à s. d'huile d'olive
-

Jour 4 – Phase profonde (~700 kcal)

- **Petit-déj** : Thé vert + 1 poignée de noix de cajou (20 g)
 - **Déjeuner** : Velouté de brocoli et poireau + huile de lin
 - **Collation** : 1 petite poignée d'olives vertes + 1 clémentine
 - **Dîner** : Salade de fenouil cru et carottes râpées + 1 c. à s. d'huile d'olive + quelques herbes fraîches
-

Jour 5 – Sortie progressive (~900 kcal)

- **Petit-déj** : Infusion + 1 petite poignée d'amandes (15 g) + 1 pomme
- **Déjeuner** : Salade d'épinards + avocat + huile d'olive + ½ bol de soupe de légumes
- **Collation** : 1 carré de chocolat noir + quelques baies

- **Dîner** : Purée de légumes (patate douce + carotte) + huile d'olive + herbes aromatiques
-

Conseils

- **Boissons** : eau, tisanes, thé vert ; café noir (sans sucre) possible si toléré.
 - **Pas de protéines animales** (viande, poisson, œufs) pendant les 5 jours.
 - **Graisses privilégiées** : huiles d'olive, noix, lin, noix de coco (petites quantités).
 - **Reprise alimentaire** : le 6^e jour, revenir progressivement à une alimentation normale, riche en légumes, modérée en protéines.
-

Bienjeuner.com

