

REGIME SIGNE ASTROLOGIQUE



A suivre lors du week-end ou quand vous en ressentez le besoin ou pour changer tout simplement !

Boire 1,5l/j entre les repas (eau, tisane, thé, café vert naturel) + 2 v/j d'eau pétillante digestive (10h et 17h)

Les boissons se boivent non sucrées ou avec une cuillerée de miel (pas d'aspartam ou sucrètes) ou de stévia

Bélier



| | |
|----------------|---|
| Petit-déjeuner | 1 pamplemousse + 1 poignée d'amandes et de noix + 1 yaourt nature ou fruits rouges + 1 thé ou café vert ou du lait soja |
| En-cas | 2 kiwis (ou 1 pomme ou 1 poire ou 4 tr ananas) + 1 carré chocolat noir (mini 70%) + boisson au choix ou eau pétillante |
| Repas | 1 artichaut vinaigrette (cuit ou cru) + 150g filet cabillaud papillote + 150g épinards (ou haricots verts) + 1 pomme |
| Goûter | 4 biscuits secs citron + 1 yaourt nature ou fruits du verger + boisson au choix ou eau pétillante |
| Dîner | 1 assiette soupe (asperges ou champignons ou tomates) + fromage râpé + 1 compote (pomme ou poire ou fruits rouges) |

Taureau



| | |
|----------------|---|
| Petit-déjeuner | 1 salade fruits ss sucre + 1 tartine pain complet + 1 yaourt nature + 1 cuillerée miel (ou gelée royale) + 1 boisson chaude |
| En-cas | 1 pomme ou 1 poire ou 8 lichées + 1 carré chocolat noir (mini 70%) + boisson au choix ou eau pétillante |
| Repas | 150g blanc poulet grillé + 50g radis noir + 50g courgettes + 50g salade verte + 2 kiwis (ou 1 orange ou 2 mandarines) |
| Goûter | 3 tartelettes fraises + 1 yaourt nature ou fruits du verger + boisson au choix ou eau pétillante |
| Dîner | 1 assiette soupe (avec 1 cube -volaille-bœuf-et des vermicelles) + fromage râpé + 1 compote (banane ou mangue) |

Gémeaux



| | |
|----------------|---|
| Petit-déjeuner | 1 mangue (ou 1 banane) + 1 jus de citron (ou d'orange) + 1 yaourt nature miellé + 1 boisson chaude (au choix) |
| En-cas | 1 poire (ou 1 compote poire) + 1 carré de chocolat noir (mini 70%) + boisson (au choix) + 1 v eau pétillante |
| Repas | 80g poireaux vinaigrette + 80g endives braisées + 4 saucisses volaille + 2 tranches fromage fondu + 1 compote au choix |
| Goûter | 1 gâteau aux amandes + 1 v eau pétillante + 1 v tisane digestive avec jus de citron ss sucre |
| Dîner | 1 assiette soupe paysanne (ou aux légumes du soleil ou velouté de légumes) + 1 yaourt (choix) + 1 crème dessert (choix) |

Cancer



| | |
|----------------|---|
| Petit-déjeuner | 1 banane +1 fruit à noyau (pêche ou mangue) + 1 fromage blanc ss sucre + 1 boisson chaude ss sucre au choix |
| En-cas | 1 v jus carotte + 1 tartine pain complet beurrée et miellée + 1 v eau pétillante + 1 v tisane menthe ss sucre |
| Repas | 1 filet de dorade +1 citron + 1 tomate + 1 oignon + 1 poivron rouge + 1 pomme de terre au four + 1 poire (ou 1 pomme) |
| Goûter | 1 compote (au choix) + 1 carré chocolat noir (mini 70%) + 1 v eau pétillante + 2 gressins longs sésame |
| Dîner | 1 assiette soupe (ou velouté) + 1 yaourt (au choix) + 8 lichées ou 4 abricots secs + 1 tisane verveine orange (exemple) |

Lion



| | |
|----------------|---|
| Petit-déjeuner | 4 tr ananas + 1 tartine pain complet beurrée miellée + 1 poignée noix et amandes + 1 boisson chaude au choix ss sucre |
| En-cas | 1 barre céréales (au choix) + 1 carré chocolat noir (mini 70%) + 1 yaourt (choix) + 1 v eau pétillante + 1 tisane oranger |
| Repas | 1 salade verte et des radis croque sel + 1 darne thon poêlée aux champignons de paris + 4 demies pêches sirop ss sucre |
| Goûter | 4 boudoirs + 1 compote ss sucre (au choix) + 1 v eau pétillante + 1 tisane apaisante verveine ss sucre |
| Dîner | 1 assiette soupe bouillon léger + 1 bol de quinoa ou semoule + 80g macédoine fruits ss sucre + 1 petit suisse ss sucre |

Vierge



| | |
|----------------|--|
| Petit-déjeuner | 4 radis + 1 carotte crue + dés betterave + 1 tartine pain complet beurrée + 1 yaourt + 1 boisson chaude (au choix) |
| En-cas | 1 bol fromage blanc avec une poignée raisins secs et du miel + 1 v eau pétillante |
| Repas | 1 cuisse volaille (ou canard) + 50g chou vert + 50g navets cuits + 1 portion fromage brebis + 1 pamplemousse rose |
| Goûter | 1 compote (au choix) + 1 carré chocolat noir (mini 70%) + 1 v eau pétillante |
| Dîner | 1 assiette soupe légumes variés + fromage râpé + croutons aillés + 1 bol riz complet + 1 grappe raisin noir muscat |

Balance



| | |
|----------------|---|
| Petit-déjeuner | 1 avocat vinaigrette + 1 tomate cuite + 1 petit pain germé beurrée et miellé + 1 yaourt (choix) + 1 boisson chaude |
| En-cas | 1v jus pomme citronné + 4 biscuits noix + 1 yaourt (choix) + 1 v eau pétillante |
| Repas | 1 assiette 100g crevettes (ou moules) + 50g ratatouille + 1 bol riz sauvage + 1 melon (ou 1 mangue) + 1 tisane |
| Goûter | 4 radis + 1 carotte + 1 branche céleri + 1 carré chocolat (mini 70%) + 1 v eau pétillante |
| Dîner | 1 bol fruits exotiques sirop d'agave + 1 bol fromage blanc + 1 bol : raisins secs, 4 abricots secs + 4 figues séchées |

Scorpion



| | |
|----------------|--|
| Petit-déjeuner | 1 bol lait d'avoine + céréales aux fruits et chocolat + boisson chaude (choix) + 1 compote (choix) |
| En-cas | 1 poignée fruits rouges + 1 bol lait amandes + 1 poignée raisins secs + 1 bisoncaude (choix) + 1 bol muesli ss sucre |
| Repas | 1 gazpacho 150g bœuf, 50g poivrons rouges et verts, gingembre + 1 bol riz sauvage + 1 compote pomme + 1 tisane |
| Goûter | 1 fruit (pomme/poire/pêche) + 1 carré chocolat noir (mini 70%) + 1 v eau pétillante (en fin de collation) |
| Dîner | 100g thon rouge + céleri et champignons paris + 1 bol purée-aneth + 1 bol fruits exotiques en gelée goyave et coco |

Sagittaire



| | |
|----------------|---|
| Petit-déjeuner | 1 bol porridge ss sucre + lait d'avoine (ou noisette) + 1 avocat + 1 mangue + 1 boisson chaude (choix) + 1 biscotine |
| En-cas | 50g soja cru/cuit vinaigrette + 1 compote pomme/pêche ou pomme/poire + 1 v eau pétillante |
| Repas | 1 bol millet + 1 filet de mulot + 2 tomates au four + 1 oignon frit + 1 sorbet passion/framboise et sirop agave + 1 thé |
| Goûter | 50g fromage blanc + 2 bananes séchées + 2 figues séchées + 1 carré chocolat noir (mini 70%) + 1 v eau pétillante |
| Dîner | Carpaccio ananas/banane/mangue/lichées + 1 velouté asperge + 1 bol quinoa (ou riz sauvage) + 1 yaourt nature |

Capricorne



| | |
|----------------|---|
| Petit-déjeuner | 1 banane + 1 pamplemousse + 1 yaourt nature avec cuillerée miel + 1 poignée fruits secs + 1 boisson chaude (choix) |
| En-cas | 1 v lait soja vanille ou chocolat + 1 bol fruits rouges + 1 v eau pétillante + 2 gressins sésame |
| Repas | 100g julienne légumes + 1 oignon cuit + 1 filet saumon citronné + 1 compote (choix) + 1 thé ou tisane digestive |
| Goûter | 1 v eau pétillante + 1 compote (choix) ou 1 crème dessert (choix) + 1 carré chocolat noir (mini 70%) |
| Dîner | 1 bol bouillon légumes + croutons aillés + 1 bol pâtes aux légumes verts + 2 kiwis ou 4 abricots séchés + 1 tisane soir |

Verseau



| | |
|----------------|---|
| Petit-déjeuner | 2 fruits frais (choix) + 2 fruits secs (choix) + 1 thé ou café vert + 1 fromage frais nature miellé + 1 bol céréales fibres |
| En-cas | 1 v eau pétillante + 1 barre céréales + 1 carré chocolat noir (mini 70%) |
| Repas | 150g viande blanche + légumes verts à volonté + 1 part fromage chèvre + 1 fruit frais (choix) + 1 tisane digestive |
| Goûter | 1 bol céréales + 1 v thé menthe + 1 compote (choix) + 1 gressin sésame + 1 v eau pétillante |
| Dîner | 1 assiette bouillon volailles-légumes + fromage râpé + croutons aillés + 1 yaourt brebis + 1 tarte fruits (chix) |

Poissons



| | |
|----------------|---|
| Petit-déjeuner | 1 bol fromage blanc brebis et ou chèvre miellé + 1 tranche volaille + 1 compote fruits (choix) + 1 boisson chaude (choix) |
| En-cas | 4 biscuits secs amandes et citron + 1 v eau pétillante + 1 carré chocolat noir (mini 70%) + 2 figues séchées |
| Repas | 150g : betterave + concombre + menthe et citron + lamelles carottes crues + sabayon fruits vanille + 1 tisane digestive |
| Goûter | 1 bol céréales croustillantes et chocolat + 1 v eau pétillante + 1 compote (choix) + 1 thé ou lait soja |
| Dîner | Spaghettis de courgettes sauce soja + tofu et oignon poêlé + 1 bol quinoa (ou riz sauvage) + 1 gelée de mangue |

TARAH Conseils 124, Clos Les Merlins 71310 Montjay

tarahconseils@gmail.com / www.tarahconseils.com

