

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------------------|---|--|--|---|--|---|---|
| Matin | Pain complet au levain, avocat, œuf poché, graines de chanvre broyées | Smoothie de fruits et/ou légumes | Porridge salé: flocons d'avoine, quinoa ou sarrasin, bouillon, légumes émincés, œuf (facultatif), épices et herbes aromatiques | Crêpe de sarrasin, fromage ou jambon, épinards et/ou champignons | Chakchouka: poivron, tomate, oignon, œuf poché, coriandre, persil plat, paprika | Pain complet au levain, haricots blancs, œuf à la coque, bacon, tomates rôties aux herbes | Porridge sucré: flocons d'avoine, quinoa ou sarrasin, lait végétal, beurre de noix, amandes concassées, myrtilles |
| Midi | Salade de pommes de terre, persil - Carpaccio de thon, salade de roquette et pignons | Salade de pousses d'épinards, graines de tournesol - Couscous végétarien (semoule de blé, pois-chiches, légumes) | Salade de tomates, basilic - Saumon à l'aneth en papillote, pommes vapeur, épinards | Salade de céleri, noix - Crevettes grillées, sauce vierge, quinoa, brocoli vapeur | Salade verte, graines de soja, granules de spiruline - Pâtes de riz complet, sauce tomate, basilic frais | Salade de riz semi-complet, lentilles vertes, tomates, oignon verts, persil et coriandre - Légumes grillés au pesto | Salade de carottes râpées, germes de blé - Poulet rôti, purée de patate douce, haricots verts |
| Soir | Salade d'algues vertes, concombre et sésame - Soupe de nouilles (bouillon de poule, nouilles de sarrasin, champignons shiitake, poireau, carotte, oignon vert, coriandre fraîche) | Salade de crudités, graines de courge - Rillettes de maquereau à la ciboulette, pain complet au levain | Salade de chou rouge - Patate douce rôtie garnie de haricots rouges, maïs, purée d'avocat, graines de chia et graines germées d'oignon | Salade de betterave - Velouté de légumes verts, graines de lin broyées | Curry de légumes et pois-chiches aux noix de cajou, riz basmati semi-complet, coriandre fraîche - Sauce concombre, yaourt et cumin | Kimchi - Nouilles de sarrasin sautées, légumes au wok, tempeh, pousses de soja, cacahouètes et sésame grillé | Salade de mâche, radis et noix - Quiche aux légumes et fromage de chèvre |
| Collations | 1 jus de légumes (verts de préférence), 1 smoothie, 1 fruit, 1 poignée d'oléagineux ou 1 poignée de fruits secs | | | | | | |
| Desserts | compote de pommes, 2 carrés de chocolat noir, crème de tofu soyeux et chocolat noir, pudding de chia au lait d'amande ou coco et fruits frais | | | | | | |

Annexe 2: Exemple de menu hebdomadaire respectant les préconisations alimentaires en cas de fibromyalgie