

SON MENU DES 14 DERNIERS JOURS

À la demande de 7 JOURS, Julie Masse a noté pour nos lecteurs son menu des deux dernières semaines. Un régime exemplaire? Elle ne le prétend pas, mais un regard honnête sur les habitudes d'une de nos plus jolies chanteuses. Scrupuleuse comme pas une, Julie a tout noté, même les petites gâteries occasionnelles.

LA DIÈTE DE JULIE MASSE

JOUR 1

Déjeuner

Jus d'orange frais pressé
Lait au chocolat
Bol de céréales Capitaine
Crouch

Dîner

Soupe aux légumes
Dessert: pointe de tarte aux pommes

Souper

Verre d'eau
Pâtes avec sauce à la viande
Légumes

JOUR 2

Déjeuner

Verre de lait
Rôtie avec miel et beurre
d'arachide

Dîner

Verre de jus (au choix)
Sandwich grillé au fromage

Souper

Verre d'eau
Entrée: mousse de foie de
canard aux raisins
Jambon à l'orange
Pommes de terre en purée
Betteraves

JOUR 3

Déjeuner

Verre de lait
Bol de céréales

Dîner

Verre de jus (au choix)
Sandwich grillé au
jambon et au
fromage

Souper

Verre d'eau
Rôti de veau aux
pommes
Légumes
Dessert: pointe de
tarte aux pom-
mes

JOUR 4

Déjeuner

Verre de lait
Bol de céréales
Quelques tranches de bacon

Dîner

Boisson gazeuse
Pita gyro au boeuf
Frites

Souper

Verre d'eau
Ailes de poulet à la chinoise
Riz

Collation

Chips

JOUR 5

Déjeuner

Verre de lait
Deux gaufres avec sirop
d'érable

Dîner

Verre d'eau
Entrée: salade verte
Cannellonis gratinés à la vian-
de et à la sauce tomate

Souper

Verre d'eau
Entrée: Won ton frit et boulet-
te de pâte dans une sauce
sésame
Poulet au cari
Nouilles aux légumes

Collation

Verre de jus

JOUR 6

Déjeuner

Lait au chocolat

Muffin anglais avec miel et
beurre d'arachide

Dîner

Verre de lait
Sandwich au rôti de veau
Dessert: un petit gâteau

Souper

Verre d'eau
Escalopes de porc aux pommes
Pommes de terre
Brocoli

JOUR 7

Déjeuner

Verre de lait
Oeuf et bacon
Rôtie

Dîner

Entrée: crème de
champignons
Escalopes de veau au citron
Pommes de terre
Betteraves

Souper

Punch aux fruits
Buffet froid (sandwich, saucis-
se, salade, etc.)
Dessert: petit moka

Collation

Chips

JOUR 8

Déjeuner

Verre de lait
Crêpe au fromage avec sirop
d'érable

Dîner

Crème de champignons