



Menu de Peggy Nicolas

Jeudi 7 Mars 2019

Petit-déjeuner

Une petite assiette de framboises

Déjeuner

Un légume vert et une viande grillée
Assaisonnement : Citron et aromates

Collation

(Une petite assiette de framboises)

Dîner

Recette de Bœuf au brocoli
(Une petite assiette de framboises)

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté
Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



Menu de Peggy Nicolas

Vendredi 8 Mars 2019

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Un légume vert et un poisson grillé
Assaisonnement : Citron et aromates

Collation

Un thé nature ou un café

Dîner

Un demi pamplemousse
Des haricots verts avec Recette de Lotte au lard

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté
Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Peggy Nicolas

Samedi 9 Mars 2019

Petit-déjeuner

Un yaourt à 0% type Malo avec une cuillère de miel

Déjeuner

Une petite salade de cœurs de palmier avec du crabe
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et coriandre

Collation

(Un kiwi)

Dîner

Recette de Lasagnes de chou frisé

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Peggy Nicolas

Dimanche 10 Mars 2019

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Un ceviche de mangue avec du saumon cru
Assaisonnement : Citron vert, oignon, baies roses,
menthe, coriandre, ciboulette et persil

Collation

(Une petite assiette de framboises)

Dîner

De la fondue de poivrons et omelette au jambon
Assaisonnement : Citron, ail et ciboulette

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté
Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Peggy Nicolas

Lundi 11 Mars 2019

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Un légume vert et une viande grillée
Assaisonnement : Citron et aromates

Collation

(Une tranche d'ananas)

Dîner

Des épinards avec Recette de poulet à l'ananas

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté
Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



Menu de Peggy Nicolas

Mardi 12 Mars 2019

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Un légume vert et un poisson grillé
Assaisonnement : Citron et aromates

Collation

Une clémentine

Dîner

De la ratatouille avec du cabillaud
Assaisonnement : Quelques olives noires, citron
et herbes de Provence

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté
Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



Menu de Peggy Nicolas

Mercredi 13 Mars 2019

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Un légume vert et une viande grillée
Assaisonnement : Citron et aromates

Collation

(Un kiwi)

Dîner

Des aubergines avec de la pintade en cocote
Assaisonnement : Ail, citron, thym et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Peggy Nicolas

Jeudi 14 Mars 2019

Petit-déjeuner

Une petite assiette de framboises

Déjeuner

Un légume vert et une viande grillée
Assaisonnement : Citron et aromates

Collation

(Une petite assiette de framboises)

Dîner

Des courgettes avec des blancs de poulet
Assaisonnement : Citron, thym et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Peggy Nicolas

Vendredi 15 Mars 2019

Petit-déjeuner

Un kiwi jaune ou vert

Déjeuner

Un légume vert et un poisson grillé
Assaisonnement : Citron et aromates

Collation

(Un kiwi jaune ou vert)

Dîner

Recette de Canard sur lit d'endives

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté
Un verre de vin rouge le soir à discrétion*



Menu de Peggy Nicolas

Samedi 16 Mars 2019

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Une tomate cuite et un steak grillé
Assaisonnement : Citron et persil

Collation

(Une clémentine)

Dîner

Recette de Pâtes au brocoli

*Eau, thé vert, thé noir, café à volonté
Un verre de vin rouge le soir à discrétion*