



Menu de Peggy Nicolas

Dimanche 24 Mars 2019

Petit-déjeuner

Quelques fraises

Déjeuner

Un artichaut et un œuf dur écrasé

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Quelques fraises

Dîner

Recette de Chachouka

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Peggy Nicolas

Lundi 25 Mars 2019

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Un poireau cuit avec de la truite fumée
Assaisonnement : Citron et ciboulette

Collation

Un kiwi

Dîner

Des champignons avec de la dinde
Assaisonnement : Citron, un peu de crème de coco,
cumin, coriandre et gingembre

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



Menu de Peggy Nicolas

Mardi 26 Mars 2019

Petit-déjeuner

Quelques framboises

Déjeuner

Une endive crue avec du magret de canard séché
Assaisonnement : Citron, persil et persil

Collation

Quelques framboises

Dîner

Des asperges avec blanc de poulet mariné et grillé
Quelques framboises
Marinade : Citron, huile d'olive et coriandre

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Peggy Nicolas

Mercredi 27 Mars 2019

Petit-déjeuner

Quelques fraises

Déjeuner

Une courgette avec du cabillaud

Assaisonnement : Huile d'olive, citron et persil

Collation

Quelques fraises

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

Jeudi 28 Mars 2019

Petit-déjeuner

Un yaourt à 0% avec une cuillère de miel

Déjeuner

Une omelette (2 œufs) citronnée
Assaisonnement : ciboulette

Collation

Une clémentine

Dîner

De la fondue de poivrons avec du lapin
Assaisonnement : Citron, thym, ail et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Peggy Nicolas

Vendredi 29 Mars 2019

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Une petite salade de concombre et de thon
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Un kiwi

Dîner

Recette de Choucroute de la mer

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



Menu de Peggy Nicolas

Samedi 30 Mars 2019

Petit-déjeuner

Quelques fraises

Déjeuner

Une petite salade de cœurs de palmiers et crevettes
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Quelques fraises

Dîner

Recette de Pâtes aux aubergines

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion