



Menu de Peggy Nicolas

Dimanche 31 Mars 2019

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Quelques asperges avec un œuf écrasé
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Recette d'Omelette aux poivrons

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



Menu de Peggy Nicolas

Lundi 1^{er} Avril

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une tranche d'ananas et un cottage cheese

Assaisonnement : Basilic, persil, échalote et ciboulette

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Une tranche d'ananas

Des haricots verts avec de la côte de veau

Une tranche d'ananas

Assaisonnement : Citron, ail et sauge

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Peggy Nicolas

Mardi 2 Avril

Petit-déjeuner

Quelques framboises

Déjeuner

Un avocat avec des cœurs de palmier
Assaisonnement : Citron, persil et persil

Collation

Quelques framboises

Dîner

Recette de Courgettes à la carbonara

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



Menu de Peggy Nicolas

Mercredi 3 Avril 2019

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Une petite assiette de brocoli avec un steak haché
Assaisonnement : Citron et persil

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Recette de Tian de légumes au chèvre

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



Menu de Peggy Nicolas

Jeudi 4 Avril

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Une tomate cuite avec un filet de dinde

Assaisonnement : ciboulette

Collation

Une clémentine

Dîner

De la ratatouille avec du poulet

Un yaourt à 0% avec une cuillère de miel

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 5 Avril 2019

Petit-déjeuner

Quelques fraises

Déjeuner

Une assiette de courgettes et un filet de saumon
Assaisonnement : Citron et aneth

Collation

Quelques fraises

Dîner

Des haricots beurre avec Recette de Lotte au chorizo
(Lotte ou cabillaud)

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