



Menu de Peggy Nicolas

Dimanche 12 mai 2019

Petit-déjeuner

Une demi-orange

Déjeuner

Quelques asperges

Assaisonnement : Citron et un peu de parmesan râpé

Collation

Une demi-orange

Dîner

Des tomates cuites avec des côtelettes d'agneau

Assaisonnement : Thym, citron et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Peggy Nicolas

Lundi 13 Mai 2019

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Quelques tomates cerise et un cottage cheese
Assaisonnement : Citron, échalote, ciboulette et persil

Collation

Un kiwi

Dîner

De la fondue de poireaux et une omelette
Assaisonnement : Citron et ciboulette

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



Menu de Peggy Nicolas

Mardi 14 Mai 2019

Petit-déjeuner

Quelques framboises

Déjeuner

Une courgette cuite et un blanc de poulet
Assaisonnement : Citron et basilic

Collation

Quelques framboises

Dîner

Des fenouils et oignons en dés sautés avec des épinards
Du filet de bar
Assaisonnement : Ail, citron et tomates cerise en dés

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Peggy Nicolas

Mercredi 15 Mai 2019

Petit-déjeuner

Un demi-pamplemousse

Déjeuner

Un demi pamplemousse avec des crevettes
Assaisonnement : Persil et ciboulette

Collation

Un thé

Dîner

Recette du Coucous végétarien

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



Menu de Peggy Nicolas

Jeudi 16 Mai 2019

Petit-déjeuner

Un yaourt à 0% avec une cuillère de miel

Déjeuner

Un fenouil râpé avec du thon

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Une clémentine

Dîner

Des poivrons rouges, du brocoli et bœuf mariné grillé

Marinade : Citron, 1 c-à-c de sauce soja, gingembre, échalotes, ail, oignon et coriandre

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Peggy Nicolas

Vendredi 17 Mai 2019

Petit-déjeuner

Quelques fraises

Déjeuner

Un avocat avec des cœurs de palmiers
Assaisonnement : Citron et ciboulette

Collation

Quelques fraises

Dîner

Recette de Tian de légumes au chèvre
Escalope de dinde
Assaisonnement : Citron et basilic

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



Menu de Peggy Nicolas

Samedi 18 Mai 2019

Petit-déjeuner

Quelques myrtilles

Déjeuner

Une salade de chou blanc avec des dés de saumon
Assaisonnement. : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Quelques myrtilles

Dîner

Recette de Poulet bowl thaï

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