



Menu de Peggy Nicolas

Dimanche 28 Avril 2019

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Quelques asperges avec deux œufs durs

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

De la salade de mâche avec

De la fondue de poivrons et de l'omelette

Assaisonnement : Ail et citron et ciboulette

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Peggy Nicolas

Lundi 29 Avril 2019

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

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

Collation

Une clémentine

Dîner

Recette de Roulés d'aubergines

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



Menu de Peggy Nicolas

Mardi 30 Avril 2019

Petit-déjeuner

Quelques fraises

Déjeuner

Quelques tomates cerise et une boîte de sardines

Assaisonnement : Citron, huile et basilic

Collation

Quelques fraises

Dîner

De la ratatouille avec du cabillaud

Assaisonnement : Huile d'olive, citron, thym, basilic et quelques olives noires

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Peggy Nicolas

Mercredi 1^{er} Mai 2019

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Quelques haricots verts et un tartare
Assaisonnement : Classique sans ketchup

Collation

Une demi-mangue

Dîner

Des brochettes dinde, poivrons, courgettes, oignon
Assaisonnement. : Citron, cumin et coriandre

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



Menu de Peggy Nicolas

Jeudi 2 Mai 2019

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Un fenouil râpé et des crevettes

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et coriandre

Collation

Un kiwi

Dîner

Recette d'Endives au jambon

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Peggy Nicolas

Vendredi 3 Mai 2019

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Un avocat avec de la truite

Assaisonnement : Citron, ciboulette et persil

Collation

Une clémentine

Dîner

Des sashimis de saumon avec de la salade de chou blanc

Assaisonnement. : Yaourt à 0%, citron et coriandre

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Peggy Nicolas

Samedi 4 Mai 2019

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Une tomate cuite et 2 côtelettes grillées
Assaisonnement. : Citron, ail et persil

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Des spaghettis à la sauce tomate
Assaisonnement : Basilic, ail, huile d'olive et parmesan

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