



Menu de Peggy Nicolas

Dimanche 5 mai 2019

Petit-déjeuner

Un quart de melon

Déjeuner

Un demi melon avec du jambon cuit ou cru
Assaisonnement : Huile d'olive, citron et basilic

Collation

Un quart demi melon

Dîner

De la pintade avec des aubergines grillées
Assaisonnement : Thym, citron, ail et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Peggy Nicolas

Lundi 6 Mai 2019

Petit-déjeuner

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

Déjeuner

Quelques asperges avec un œuf dur
Assaisonnement : Citron et persil

Collation

Une petite assiette de framboises

Dîner

De la fondue de courgette avec de la côte de veau
Assaisonnement : Ail, citron, sauge et persil
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

Mardi 7 Mai 2019

Petit-déjeuner

Une petite poire

Déjeuner

Une petite salade de roquette avec du thon
Assaisonnement : Citron, huile et basilic

Collation

Quelques fraises

Dîner

De la fondue de poivrons avec aiguillettes de canard
Assaisonnement : Ail, citron et basilic

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



Menu de Peggy Nicolas

Mercredi 8 Mai 2019

Petit-déjeuner

Trois pruneaux

Déjeuner

Quelques de pousses d'épinards avec un blanc de poulet
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Une clémentine

Dîner

De la fondue de poireaux avec du cabillaud
Assaisonnement. : Citron vert, crème de coco,
gingembre, 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 9 Mai 2019

Petit-déjeuner

Deux fruits de la passion

Déjeuner

Des cœurs de palmier avec une boîte de sardines
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Une clémentine

Dîner

Quiche sans pâte au brocoli

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



Menu de Peggy Nicolas

Vendredi 10 Mai 2019

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une tranche d'ananas avec deux tranches de jambon
Assaisonnement : Citron, ciboulette et menthe

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Recette de Crevettes sautées au basilic

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



Menu de Peggy Nicolas

Samedi 11 Mai 2019

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Des haricots verts avec un steak haché
Assaisonnement. : Citron, ail et persil

Collation

Une demi-mangue

Dîner

Des rondelles de concombre, avocat et sashimis
Assaisonnement. : Citron, sauce soja et coriandre

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion