



Menu de Nathalie Sainseaux

Vendredi 13 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Un verre de jus d'orange

Déjeuner

Une salade de cœurs de palmier et de thon
Assaisonnement : Citron, huile de noix et persil

Collation

Une portion de framboises

Dîner

Des haricots verts avec Recette de Lotte au lard rôti

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



Menu de Nathalie Sainseaux

Samedi 14 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une tomate et une mozzarella

Assaisonnement : Huile d'olive et basilic

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Des épinards avec Recette de Poulet à l'ananas

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Nathalie Sainseaux

Dimanche 15 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Un ceviche de demi-mangue avec du thon cru
Assaisonnement : Citron vert, coriandre, basilic, oignon,
baies roses, persil, gingembre et menthe

Collation

Quelques framboises

Dîner

Des brochettes de poivron vert, oignon et dinde
Assaisonnement : Citron vert, thym, cumin et basilic

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



Menu de Nathalie Sainseaux

Lundi 16 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Une petite poire

Déjeuner

Un fenouil haché avec des crevettes
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, persil,
ciboulette et coriandre

Collation

Une petite poire

Dîner

Recette de Bœuf au brocoli

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



Menu de Nathalie Sainseaux

Mardi 17 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Quelques myrtilles

Déjeuner

Une courgette cuite avec une tranche de jambon cuit

Assaisonnement : Citron, ciboulette et basilic

Collation

Quelques myrtilles

Dîner

Des tomates cuites avec de l'escalope de veau

Assaisonnement : Citron, thym, ail et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Nathalie Sainseaux

Mercredi 18 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Un kiwi jaune ou vert

Déjeuner

De la salade de roquette avec un carpaccio de bœuf
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et basilic

Collation

Un kiwi jaune ou vert

Dîner

De la ratatouille avec de l'espadon (ou thon grillé)
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, quelques olives
noires, thym et basilic

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



Menu de Nathalie Sainseaux

Jeudi 19 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Une portion de framboises

Déjeuner

Une salade de concombre et un œuf dur

Assaisonnement : Citron, huile d'olive, persil et basilic

Collation

Une portion de framboises

Dîner

Recette de Poulet au fenouil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Nathalie Sainseaux

Vendredi 20 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Un jus d'orange

Déjeuner

Une salade de concombre avec une boîte de sardines
Assaisonnement : Huile d'olive, citron et persil

Collation

Une petite poire

Dîner

Recette de Pizza de chou-fleur

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