



Menu de Nathalie Sainseaux

Lundi 23 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une tranche d'ananas et un cottage cheese
Assaisonnement Ciboulette, échalote et coriandre

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Recette de Chachouka

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



Menu de Nathalie Sainseaux

Mardi 24 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Un avocat avec des crevettes

Assaisonnement : Citron vert, ciboulette et coriandre

Collation

Un kiwi

Dîner

Des tomate cerise

Des asperges avec du poulet

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Nathalie Sainseaux

Mercredi 25 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Une prune

Déjeuner

Une petite salade de chou blanc avec dés de jambon
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Une prune

Dîner

Recette de Saumon frais aux épinards

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



Menu de Nathalie Sainseaux

Jeudi 26 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Une petite salade de mâche avec 2 œufs durs
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

De la fondue d'endive avec des aiguillettes de canard
Assaisonnement : Citron, balsamique et basilic

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



Menu de Nathalie Sainseaux

Vendredi 27 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Un yaourt à 0% (type Malo frais) et une cuillère de miel

Déjeuner

Un poireau avec un fromage de chèvre frais
Assaisonnement : Huile d'olive, citron,
baies roses et ciboulette

Collation

Une petite pomme

Dîner

Des tomates cerise avec du turbot au four
Assaisonnement : Ail et échalotes en chemise, thym
citron et huile d'olive

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



Menu de Nathalie Sainseaux

Samedi 28 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Quelques huitres et un kiwi

Collation

Un kiwi

Dîner

Du brocoli avec Recette de Poulet au gingembre

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Nathalie Sainseaux

Dimanche 29 Septembre 2019

Petit-déjeuner

Deux fruits de la passion

Déjeuner

Un poivron avec une escalope de dinde
Assaisonnement : Citron, ail et basilic

Collation

Un fruit de la passion

Dîner

Recette de Cannelloni à la ricotta

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