



Menu de Laurence Cier

Dimanche 1^{er} Mars 2020

Petit-déjeuner

Des framboises

Déjeuner

Un poivron rouge avec un filet de cabillaud
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, câpres et persil

Collation

Des framboises

Dîner

Des tomates cerise
Des poireaux cuits et gratinés avec un peu de parmesan
Des blancs de poulet marinés et grillés
Marinade : Citron, basilic et persil

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



Menu de Laurence Cier

Lundi 2 Mars 2020

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Une salade de cœurs de palmiers et miettes de thon
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et basilic

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Des épinards avec une escalope de dinde
Assaisonnement : Citron, romarin, ail et basilic

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



Menu de Laurence Cier

Mardi 3 Mars 2020

Petit-déjeuner

Une clémentine

Déjeuner

Une petite salade de chou blanc avec des crevettes
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et coriandre

Collation

Une clémentine

Dîner

Des haricots verts avec de la limande sole
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 Laurence Cier

Mercredi 4 Mars 2020

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une petite salade d'asperges et un œuf dur
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Une tranche d'ananas
Du chou blanc fondu avec du rôti de porc
Assaisonnement : Citron, thym, oignon et persil

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



Menu de Laurence Cier

Jeudi 5 Mars 2020

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Une petite salade de tomate et de tofu

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Une demi-mangue

Dîner

Du brocoli avec des aiguillettes de canard

Assaisonnement : Citron, ail, sauce soja, quelques noix de cajou et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laurence Cier

Vendredi 6 Mars 2020

Petit-déjeuner

Un yaourt à 0% avec une cuillère de miel

Déjeuner

De la salade de roquette avec du tofu
Assaisonnement : Citron, Huile d'olive et basilic

Collation

Un thé

Dîner

Une omelette à la courgette avec des lardons
Assaisonnement : Citron et ciboulette

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



Menu de Laurence Cier

Samedi 7 Mars 2020

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une salade de fenouil et œufs de saumon
Assaisonnement : Persil, citron, huile d'olive
coriandre et baies roses

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Recette de Roulades d'aubergine

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