



Menu de Nathalie Sainseaux

Lundi 29 Juin 2020

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Un demi pamplemousse avec un fenouil haché
Assaisonnement : Citron, coriandre et persil et menthe

Collation

Un citron pressé avec du gingembre

Dîner

De la fondue d'endive avec
Recette de Filet mignon à la moutarde

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



Menu de Nathalie Sainseaux

Mardi 30 Juin 2020

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Une salade de champignons avec du thon
Assaisonnement : Citron, 1 carré frais à 0%, filet d'huile
d'olive, câpres, oignons frais et ciboulette

Collation

Un citron pressé avec du gingembre

Dîner

Fondue de poireaux avec du saumon l'unilatéral
Assaisonnement: Citron, coriandre et balsamique

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



Menu de Nathalie Sainseaux

Mercredi 1^{er} Juillet 2020

Petit-déjeuner

Une petite assiette de framboises

Déjeuner

Une tomate en salade et un carpaccio de boeuf
Assaisonnement : Huile d'olive, citron, câpres et basilic

Collation

Un citron pressé avec du gingembre

Dîner

Des tomates cuites avec du cabillaud
Assaisonnement : Citron, ail et 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 2 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Deux fruits de la passion

Déjeuner

Une endive en salade avec du roquefort

Assaisonnement : Citron, huile de noix et ciboulette

Collation

Un citron pressé avec du gingembre

Dîner

Recette de Poulet fajita

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



Menu de Nathalie Sainseaux

Vendredi 3 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Quelques fraises

Déjeuner

Une petite salade de choucroute crue avec tomates cerise
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, câpres,
ciboulette et persil

Collation

Un citron pressé avec du gingembre

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 Nathalie Sainseaux

Samedi 4 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Un quart de melon

Déjeuner

Un demi melon avec du jambon cuit

Assaisonnement : Citron, ciboulette et persil

Collation

Un quart de melon

Dîner

Un plateau de fruits de mer

Assaisonnement : Citron et 1c-à-s de mayonnaise maison

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



Menu de Nathalie Sainseaux

Dimanche 5 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Un avocat avec de la chair de crabe
Assaisonnement : Citron vert, coriandre, baies roses,
ciboulette et persil

Collation

Une demi-mangue

Dîner

Recette de Chachouka verte

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