



Menu de Laurence Cier

Samedi 11 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Une salade de chou blanc avec des sashimis
Assaisonnement : Citron, sauce soja salée (sans gluten)
et coriandre

Collation

Une petite assiette de fraises

Dîner

Un demi pamplemousse avec
Recette de brochette de Gambas

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



Menu de Laurence Cier

Dimanche 12 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Une tomate en salade avec une bavette
Assaisonnement : Citron, échalote et basilic

Collation

Un kiwi

Dîner

De la laitue à la vinaigrette au choix
De l'omelette aux champignons
Assaisonnement : Citron et fines herbes

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



Menu de Laurence Cier

Lundi 13 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Une salade de concombre avec du thon
Assaisonnement : Huile d'olive, citron et basilic

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Des fenouils cuits avec du poulet
Assaisonnement : Citron, ail, thym et basilic

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



Menu de Laurence Cier

Mardi 14 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Un Malo à 0% avec une cuillère de miel

Déjeuner

Des cœurs de palmier avec un avocat
Assaisonnement : Citron, oignons et ciboulette

Collation

Un kiwi

Dîner

De la ratatouille avec de la dinde
Assaisonnement : Citron, ail, thym et basilic

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



Menu de Laurence Cier

Mercredi 15 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Une pêche

Déjeuner

Un poireau cuit avec un chèvre frais

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Un kiwi

Dîner

De la choucroute avec du jarret maigre et une saucisse

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Laurence Cier

Jeudi 16 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Un quart de melon

Déjeuner

Un demi melon avec des crevettes

Assaisonnement : Citron, coriandre et ciboulette

Collation

Un quart de melon

Dîner

Des épinards 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 Laurence Cier

Vendredi 17 Juillet 2020

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Une salade de demi-mangue avec cubes de thon frais
Assaisonnement : Citron, coriandre, persil et ciboulette

Collation

Un kiwi

Dîner

De la fondue de poireaux avec
Du pain complet avec du fromage

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