



Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

Jeudi 8 Juillet 2021

Petit-déjeuner

Des framboises

Déjeuner

Des cœurs de palmiers avec du thon
Assaisonnement : Citron, ciboulette et persil

Collation

Des framboises

Dîner

Une salade de tomates avec du blanc de poulet
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, ail et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

Vendredi 9 Juillet 2021

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une petite salade de concombre bio avec sa peau et

Un cottage cheese

Assaisonnement : Citron, basilic, ail et ciboulette

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Riz complet et lentilles avec de la fondue de courgette

Assaisonnement : Huile d'olive, ail et parmesan

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

Samedi 10 Juillet 2021

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une petite salade de concombre bio avec sa peau et

Un steak grillé

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Une tranche d'ananas

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 d'Anne-Marie Gorges Picot

Dimanche 11 Juillet 2021

Petit-déjeuner

Un quart de melon

Déjeuner

Un demi melon avec du jambon blanc
Assaisonnement : Citron, coriandre et ciboulette

Collation

Un quart demi melon

Dîner

Recette de salade d'aubergine avec de la dinde
Assaisonnement : Citron, ail et basilic

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



Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

Lundi 12 Juillet 2021

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Une tomate en salade avec deux œufs durs

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Une demi-mangue

Dîner

Recette de Tian de légumes au chèvre

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Anne-Marie Gorges Picot

Mardi 13 Juillet 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Un petit avocat et un kiwi.

Assaisonnement : Citron, coriandre et persil

Collation

Un kiwi

Dîner

De la fondue d'endives et 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