



Menu de Ruth Bono

Mardi 5 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Une demi-pomme

Déjeuner

Une salade de concombre et de thon
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Une demi-pomme

Dîner

Recette de Bœuf au brocoli

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



Menu de Ruth Bono

Mercredi 6 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Une mandarine

Déjeuner

Un avocat avec des crevettes

Assaisonnement : Citron, persil et ciboulette

Collation

Une mandarine

Dîner

De la fondue chicons avec des aiguillettes de canard

Assaisonnement : Jus d'une mandarine, balsamique (sans sucre ajouté) et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Ruth Bono

Jeudi 7 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Trois fonds d'artichauts et un ou deux œufs durs
Assaisonnement : Citron, échalote et ciboulette

Collation

Un kiwi

Dîner

Recette de Pizza de courgette

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



Menu de Ruth Bono

Vendredi 8 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Une demi-pomme

Déjeuner

Un fenouil émincé en salade avec du saumon cru
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

Une demi-pomme

Dîner

De l'écrasé de brocoli avec du cabillaud
Assaisonnement : Ail (cuit avec le brocoli),
huile d'olive, citron, pignons grillés et basilic. Cuire à
l'eau ou vapeur le brocoli avec l'ail puis l'égoutter et
l'écraser à la fourchette

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



Menu de Ruth Bono

Samedi 9 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Un Yaourt à 0% avec une cuillère de miel

Déjeuner

Des moules

Assaisonnement : Citron, échalotes, cumin et coriandre

Collation

Des framboises

Dîner

Sauté d'épinards, tomates cerises des calamars

Des framboises

Assaisonnement : Citron, huile d'olive, câpres et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Ruth Bono

Dimanche 10 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Une tomate cuite et un filet de bœuf grillé
Assaisonnement : Citron, ail et persil

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

De la salade de mâche avec omelette aux champignons
Assaisonnement : Huile d'olive, citron et persil

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



Menu de Ruth Bono

Lundi 11 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Des myrtilles

Déjeuner

Des cœurs de palmiers et miettes de crabe
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et coriandre

Collation

Des myrtilles

Dîner

Des haricots verts avec Recette de Porc au cumin

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



Menu de Ruth Bono

Mardi 12 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Un kiwi

Déjeuner

Une tomate cuite et un blanc de poulet
Assaisonnement : Citron, ail et basilic

Collation

Un kiwi

Dîner

Recette de Bœuf au coulis de tomate
(Adapter les quantités dans la recette)

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



Menu de Ruth Bono

Mercredi 13 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Une demi-mangue en salade avec ceviche de thon
Assaisonnement : Citron vert, huile de sésame, coriandre,
menthe, oignon, persil et ciboulette

Collation

Des framboises

Dîner

Des fenouils avec Recettes de dinde rôtie au citron
(Adapter les quantités dans la recette)

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



Menu de Ruth Bono

Jeudi 14 Octobre 2021

Petit-déjeuner

Une mandarine

Déjeuner

Des asperges avec du jambon blanc
Assaisonnement : Citron, persil et basilic

Collation

Une mandarine

Dîner

Recette de Pâtes aux courgettes

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