



Menu de Samira Jouadi

Vendredi 29 Avril 2022

Petit-déjeuner

Un ou deux kiwis

Déjeuner

Une tomate cuite et steak haché
Assaisonnement : Citron, ail et persil

Collation

Un citron pressé au gingembre et un kiwi

Dîner

Du brocoli avec des lentilles corail
Assaisonnement : Amandes effilées, oignon, graines de
cumin (et une c-à-c de lait de coco bio)
(et 1 c-à-c de pâte de curry rouge)

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Samira Jouadi

Samedi 30 Avril 2022

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Des asperges et un œuf écrasé dans la vinaigrette

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Un citron au gingembre et une demi-mangue

Dîner

Pizza de chou-fleur

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Samira Jouadi

Dimanche 1^{er} Mai 2022

Petit-déjeuner

Des fraises

Déjeuner

Des asperges et des framboises

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Un citron avec du gingembre et des fraises

Dîner

Recette de Chachouka verte

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Samira Jouadi

Lundi 2 Mai 2022

Petit-déjeuner

Une demi-orange

Déjeuner

Une salade de concombre, feta et olives
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Une demi-orange

Dîner

Du chou-fleur vapeur et papillote de blanc de poulet
Papillote : Citron, tomates confites et herbes de Provence

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



Menu de Samira Jouadi

Mardi 3 Mai 2022

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une tranche d'ananas

Une salade de concombre et de thon

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Du quinoa avec des champignons

Assaisonnement : Huile d'olive, ail, persil et parmesan

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Samira Jouadi

Mercredi 4 Mai 2022

Petit-déjeuner

Un demi pamplemousse

Déjeuner

Un avocat avec des tomates cerises
Assaisonnement : Citron, coriandre et persil

Collation

Un demi pamplemousse

Dîner

Du riz sauvage avec de la courgette Assaisonnement :
Huile d'olive, ail et persil

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



Menu de Samira Jouadi

Jeudi 5 Mai 2022

Petit-déjeuner

Un ou deux kiwis

Déjeuner

Des fonds d'artichauts avec du saumon fumé et un kiwi
Assaisonnement : Citron, coriandre et persil

Collation

Un citron au gingembre avec un kiwi

Dîner

Recette de Caviar d'aubergine et du jambon de volaille

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