



Menu de Samira Jouadi

Vendredi 6 Mai 2022

Petit-déjeuner

Deux clémentines

Déjeuner

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

Collation

Un citron pressé au gingembre et un kiwi

Dîner

Des légumes grillés avec du quinoa (complet)
Assaisonnement : Huile d'olive, persil et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Samira Jouadi

Samedi 7 Mai 2022

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas

Déjeuner

Une tranche d'ananas et un blanc de poulet
Assaisonnement : Coriandre, menthe et persil

Collation

Une tranche d'ananas

Dîner

Gratin de chou-fleur et brocoli précuit vapeur
Assaisonnement : Crème avec parmesan, ail et persil
parsemé de jambon de volaille fumé

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Samira Jouadi

Dimanche 8 Mai 2022

Petit-déjeuner

Une demi-mangue

Déjeuner

Un poireau et de la ricotta

Assaisonnement : Citron, huile d'olive, ciboulette, basilic

Collation

Un citron avec du gingembre et une demi-mangue

Dîner

Rondelles de patate douce et reste de chou-fleur brocoli

Assaisonnement : Romarin et parmesan

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Samira Jouadi

Lundi 9 Mai 2022

Petit-déjeuner

Un ou deux kiwis

Déjeuner

Salade de chou blanc pointu et féta
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Un citron avec du gingembre et un kiwi

Dîner

Des fenouils et du blanc de poulet en cocotte
Assaisonnement : Citron, olives, romarin et basilic

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



Menu de Samira Jouadi

Mardi 10 Mai 2022

Petit-déjeuner

Des fraises

Déjeuner

Une salade de concombre et œufs durs
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Un citron avec du gingembre et des fraises

Dîner

Courgettes farcies aux champignons, ricotta, jambon
Assaisonnement : émincer l'ensemble avec des aromates,
garnir les ½ courgettes et enfourner 40 min

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu de Samira Jouadi

Mercredi 11 Mai 2022

Petit-déjeuner

Un ou deux kiwis

Déjeuner

De la salade de mâche et de thon
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

Un citron avec du gingembre et un kiwi

Dîner

Du riz complet aux asperges vertes
Assaisonnement : Huile d'olive, parmesan et persil

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



Menu de Samira Jouadi

Jeudi 12 Mai 2022

Petit-déjeuner

Un yaourt à 0% avec une cuillère de confiture

Déjeuner

Une tomate suite et un steak haché
Assaisonnement : Citron, ail et persil

Collation

Un citron au gingembre avec des framboises

Dîner

Sauté de chou pointu, poivron rouge et blanc de poulet
Assaisonnement : Ail, oignon, gingembre, sauce soja
salée, menthe, persil et coriandre

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion