



Menu d'Hélène Demade

Samedi 9 Mai 2026

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas et un fromage blanc à 0%

Déjeuner

Des asperges et un œuf dur râpé dessus

Une tranche d'ananas

Assaisonnement : Citron, huile d'olive, (moutarde) persil

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'Hélène Demade

Dimanche 10 Mai 2026

Petit-déjeuner

Des fraises et un fromage blanc à 0%

Déjeuner

Viande blanche ou poisson grillé

1 légume sans amidons ou salade

Dessert sans amidon ou salade de fruits

(petite part vacherin / macaron / pavlova)

Collation

Un thé

Dîner

(Un œuf dur)

Courgette et un blanc de dinde

Assaisonnement : Citron, thym et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Hélène Demade

Lundi 11 Mai 2026

Petit-déjeuner

Un kiwi et un fromage blanc à 0%

Déjeuner

Salade de et tomates cerises et une boîte de sardines

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

(Une petite pomme)

Dîner

Choucroute et palette fumée

Assaisonnement : Moutarde

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Hélène Demade

Mardi 12 Mai 2026

Petit-déjeuner

Des framboises et un fromage blanc à 0%

Déjeuner

Salade de champignons de Paris, jambon et tomates

Assaisonnement : Citron, carré frais à 0%,
huile d'olive et persil

Collation

(Une petite pomme)

Dîner

Asperges vertes sautées à l'ail et œufs brouillés

Assaisonnement : Citron, ail et ciboulette

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Hélène Demade

Mercredi 13 Mai 2026

Petit-déjeuner

Des myrtilles et un fromage blanc à 0%

Déjeuner

Salade de tomates, concombre et thon

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et ciboulette

Collation

(Des framboises)

Dîner

Épinards et Recette de Poulet au citron

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Hélène Demade

Jeudi 14 Mai 2026

Petit-déjeuner

Un kiwi et un fromage blanc à 0%

Déjeuner

Crêpe sans farine (mixer 1 courgette crue et 2 œufs)
Garniture au choix (j'attends des photos !!!!)

Collation

Un kiwi

Dîner

Recette de Cabillaud aux asperges

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



Menu d'Hélène Demade

Vendredi 15 Mai 2026

Petit-déjeuner

Des fraises et un fromage blanc à 0%

Déjeuner

Tomates cuites et ongllet aux échalotes
Assaisonnement : Citron, ail et basilic

Collation

Des fraises

Dîner

Recette de Pizza de chou-fleur (bien fine)

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



Menu d'Hélène Demade

Samedi 16 Mai 2026

Petit-déjeuner

Des framboises et un fromage blanc à 0%

Déjeuner

Salade de fenouil et de truite fumée (+ œufs de saumon)

Assaisonnement : Huile d'olive, citron, 1 c-à-s de
fromage blanc à 0%, persil et ciboulette

Collation

(Des framboises)

Dîner

Haricots verts et Recette de Steak asiatiques

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Hélène Demade

Dimanche 17 Mai 2026

Petit-déjeuner

Une demi-mangue et un fromage blanc à 0%

Déjeuner

Un artichaut (puis ½ mangue)

Assaisonnement : Œuf dur

(8min puis écrasé, moutarde, échalote, persil)

Collation

(Un thé)

Dîner

Salade de mâche et Recette de Nuage d'œufs

Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion



Menu d'Hélène Demade

Lundi 18 Mai 2026

Petit-déjeuner

Une tranche d'ananas et un fromage blanc à 0%

Déjeuner

Une tranche d'ananas et un blanc de poulet
Assaisonnement : Citron vert, coriandre, menthe et persil

Collation

(Une tranche d'ananas)

Dîner

Une tranche d'ananas
Des œufs durs avec des épinards
Une tranche d'ananas

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



Menu d'Hélène Demade

Mardi 19 Mai 2026

Petit-déjeuner

Des myrtilles et un fromage blanc à 0%

Déjeuner

Salade de haricots verts, tomates et fêta
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

(Des myrtilles)

Dîner

Poireaux vinaigrette et truite fumée (citron et aneth)
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

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



Menu d'Hélène Demade

Mercredi 20 Mai 2026

Petit-déjeuner

Des framboises et un fromage blanc à 0%

Déjeuner

Salade de cœurs de palmiers, tomates et fêta
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

(Des framboises)

Dîner

Tomates cuites et filet de poisson blanc
Assaisonnement : Citron, huile d'olive, ail, échalotes,
câpres et persil

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



Menu d'Hélène Demade

Jeudi 21 Mai 2026

Petit-déjeuner

Des fraises et un fromage blanc à 0%

Déjeuner

Salade de concombre et de thon
Assaisonnement : Citron, carré frais 0%, huile d'olive,
câpres, ciboulette et persil

Collation

(Des fraises)

Dîner

Roulés de tranches d'aubergines grillées (Picard)
jambon, carré frais à 0% et roquette
Assaisonnement : Citron et basilic

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



Menu d'Hélène Demade

Vendredi 22 Mai 2026

Petit-déjeuner

Des framboises et un fromage blanc à 0%

Déjeuner

Salade de tomates et steak grillé
Assaisonnement : Citron, huile d'olive et persil

Collation

(Des framboises)

Dîner

Recette de tataki de thon au chou ou au fenouil

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



Menu d'Hélène Demade

Samedi 23 Mai 2026

Petit-déjeuner

Une demi-mangue et un fromage blanc à 0%

Déjeuner

Salade de sucrine à la vinaigrette (ou reste de chou)
Recette de Rillettes de poissons

Collation

(Une demi-mangue et un fromage blanc à 0%)

Dîner

Recette de Filet mignon au basilic

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



Menu d'Hélène Demade

Dimanche 24 Mai 2026

Petit-déjeuner

Des fraises et un fromage blanc à 0%

Déjeuner

Viande blanche ou poisson grillé

1 légume sans amidons ou salade

Dessert sans amidon ou salade de fruits

(petite part vacherin / macaron / pavlova)

Collation

Un thé

Dîner

(Un œuf dur)

Courgette et un blanc de dinde

Assaisonnement : Citron, thym et basilic

Eau, thé vert, thé noir, café à volonté

Un verre de vin rouge le soir à discrétion