

# MENUS ÉQUILIBRÉS POUR LE PRINTEMPS



Pensez à boire 1,5L d'eau/jour



Recettes disponibles sur mon site

## DÉJEÛNER

## DÎNER

### LUNDI

- Filet de merlan à l'aneth
- Riz safrané & Poêlée de légumes
- Fromage de chèvre
- Banane

- Salade de fèves
- **Omelette aux asperges** 
- Yaourt nature
- Pomme cuite

### MARDI

- 1/2 pamplemousse
- Filet mignon rôti à l'ail et au persil
- Purée verte (pomme de terre/courgettes)
- Yaourt

- Wok de légumes et crevettes sautées au gingembre
- Pâtes asiatiques
- Mangue (fraîche ou surgelée)

### MERCREDI

- Escalope de veau
- Champignons à la crème et boulghour
- Faisselle de Fromage blanc aux Framboises

- Artichaut sauce vinaigrette
- Cabillaud à la tomate et au romarin
- Riz au lait de coco

### JEUDI

- Radis à la croque
- Tagliatelles au saumon et aux pousses d'épinards
- 2 petits suisses
- Kiwi


- Encornets sautés avec ail et persil
- Piperade
- Fromage de brebis et pain
- Fraises

### VENDREDI

- Carottes râpées
- Saucisse de Toulouse
- Flageolet
- Flan léger à la poire


- Salade verte
- Gratin de brocolis au thon
- Quinoa
- Ananas frais

### SAMEDI

- Avocat
- **Tartare de dorade** 
- Salade de mâche et roquette
- Pain et fromage
- Salade de fruits

- Concombre vinaigrette au colza
- Croque-monsieur avec salade verte
- Compote de pommes sans sucre ajouté

### DIMANCHE

- Betteraves à la Feta
- Poulet rôti parfumé à la sauge
- Pommes de terre au four et salade verte
- **Crème à la pistache** 

- Soupe de légumes
- Sardines en boîte
- Tartine de fromage frais
- Orange