

MENUS ÉQUILIBRÉS POUR L'ÉTÉ



Pensez à boire 1,5L d'eau/jour




Recettes disponibles sur mon site

DÉJEÛNER

DÎNER

LUNDI

- **Terrine aux 2 poissons** 
- Salade de laitue et tomates
- Tartine de fromage de chèvre frais
- Pêche

- Quiches aux légumes de saison
- Salade verte
- Pastèque

MARDI

- Salade de carottes cuites et pois chiches au cumin
- Steak haché 5%
- Aubergines sautées
- Fraises au fromage blanc

- Salade de pâtes à la grecque avec concombre, tomates, fêta, olives, herbes de Provence
- Abricots

MERCREDI

- Papillotes de poisson aux petits légumes
- Riz basmati
- Comté
- Cerises

- Filet de poulet
- Pomme de terre et courgettes au four
- Comptée de pomme à la cannelle

JEUDI

- Foies de Lapin poêlés
- Tomates provençales
- Boulghour
- Faisselle 3% aux framboises

- Salade composée à base de lentilles, tomates, oignons et dés de jambon.
- Dessert soja au chocolat


VENDREDI

- Filet de truite
- Epinards à la crème
- Quinoa
- Fromage blanc au coulis de pêche


- Tranches de pain avec tomate, jambon et mozzarella au four
- Salade de crudités
- Melon

SAMEDI

- Carottes râpées
- Rôti de dinde
- Flageolets
- Fromage de brebis
- Boules de sorbet citron

- **Lasagne aux légumes du soleil** 
- Salade verte
- Salade de fruits frais

DIMANCHE

- Taboulé
- Brochette de bœuf aux poivrons
- **Tiramisu léger aux fraises** 

- Cake aux légumes et au thon
- Salade de mâche
- Nectarine