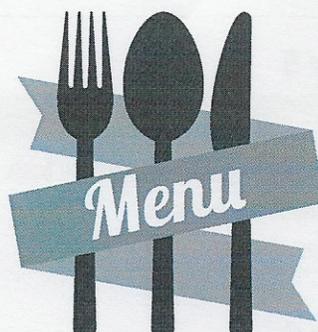


365 JOURS DE MENUS IG



Jour 1

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none">101 Belle salade mixte (laitue, tronçons de céleri, chou-fleur...)101 Escalope de veau aux champignons101 1 part d'emmental	<ul style="list-style-type: none">101 Mâche aux noix,101 Blanc de poulet, pommes de terre vapeur et sauce tomate101 Poire

Jour 2

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none">101 Taboulé de brocoli râpé au cerfeuil101 Pavé de colin ratatouille101 Yaourt bifidus nature	<ul style="list-style-type: none">101 Soupe de légumes101 Chèvre frais101 3 tranches de pain complet101 Salade de fruits frais

Jour 3

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none">101 Radis roses à la croque (au poivre)101 Tartare de saumon, haricots verts101 Mousse au chocolat noir	<ul style="list-style-type: none">101 Soupe à l'oignon101 Filet mignon aux lentilles101 1 part de tome101 Fraises fraîches + 1 boule de sorbet fraise

Jour 4

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none">101 Fromage blanc aux herbes et poivre101 Steak haricots verts101 Salade de fruits frais sans sucre ajouté	<ul style="list-style-type: none">101 Salade de concombre à la crème avec de l'aneth101 Poulet au citron à l'émincé de céleri101 Pomme cuite à la cannelle



Jour 5

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> 101 Verrine de granité de tomate au basilic 101 Risotto aux artichauts 101 Yaourt nature 	<ul style="list-style-type: none"> 101 Asperges tièdes à la vinaigrette légère 101 Saumon fumé au quinoa 101 3 tranches d'ananas frais

Jour 6

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> 101 Avocat crevettes 101 Pâtes aux légumes 101 Fromage blanc au cacao 	<ul style="list-style-type: none"> 101 Salade de betterave crue râpée 101 Wok de morceaux de poisson aux germes de soja croquants 101 1 Carré Frais 101 1 carré de chocolat noir

Jour 7

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> 101 Poivrons multicolores en salade à l'huile d'olive 101 Poêlée d'émincé de dinde aux cœurs d'artichauts 101 Smoothie banane/fruits rouges 	<ul style="list-style-type: none"> 101 Endive aux noix 101 Tagliatelles aux fruits de mer 101 1 yaourt de soja 101 3 litchis (ou 3 petites prunes ou 3 fraises)

Jour 8

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> 101 Radis noir à la crème et au poivre 101 Filet de hareng pommes à l'huile 101 2 clémentines 	<ul style="list-style-type: none"> 101 Pot-au-feu (forcez sur les légumes !) 101 Quinoa au lait (façon riz au lait)

Jour 9

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> 101 Macédoine de légumes 101 Filet mignon aux haricots rouges 101 Billes de melon (frais ou surgelé) 	<ul style="list-style-type: none"> 101 Salade tiède de lentilles 101 Carpaccio de haddock à la purée de pommes de terre fraîche 101 Fromage blanc au cassis (sans sucre ajouté)



Jour 10

Déjeuner

- ! Taboulé de blé au persil et à la menthe (beaucoup de persil et de menthe)
- ! Pavé de lieu concassée de tomates
- ! Yaourt bifidus

Dîner

- ! Minestrone (soupe de légumes avec des petites pâtes)
- ! Jambon blanc
- ! Fromage blanc sucré à la mélasse
- ! salade de pomme/poire/orange

Jour 11

Déjeuner

- ! Belle salade mixte (laitue, tronçons de céleri, chou-fleur...)
- ! Escalope de veau aux champignons
- ! 1 part d'emmental

Dîner

- ! Mâche aux noix,
- ! Blanc de poulet, pommes de terre vapeur et sauce tomate
- ! Poire

Jour 12

Déjeuner

- ! Taboulé de brocoli râpé au cerfeuil
- ! Pavé de colin ratatouille
- ! Yaourt bifidus nature

Dîner

- ! Soupe de légumes
- ! Chèvre frais
- ! 3 tranches de pain complet
- ! Salade de fruits frais

Jour 13

Déjeuner

- ! Radis roses à la croque (au poivre)
- ! Tartare de saumon, haricots verts
- ! Mousse au chocolat noir

Dîner

- ! Soupe à l'oignon
- ! Filet mignon aux lentilles
- ! 1 part de tome
- ! Fraises fraîches + 1 boule de sorbet fraise

Jour 14

Déjeuner

- ! Fromage blanc aux herbes et poivre
- ! Steak haricots verts
- ! Salade de fruits frais sans sucre ajouté

Dîner

- ! Salade de concombre à la crème avec de l'aneth
- ! Poulet au citron à l'émincé de céleri
- ! Pomme cuite à la cannelle



Jour 15

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ☉ Verrine de granité de tomate au basilic ☉ Risotto aux artichauts ☉ Yaourt nature 	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Asperges tièdes à la vinaigrette légère ☉ Saumon fumé au quinoa ☉ 3 tranches d'ananas frais

Jour 16

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ☉ Avocat crevettes ☉ Pâtes aux légumes ☉ Fromage blanc au cacao 	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Salade de betterave crue râpée ☉ Wok de morceaux de poisson aux germes de soja croquants ☉ 1 Carré Frais ☉ 1 carré de chocolat noir

Jour 17

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ☉ Poivrons multicolores en salade à l'huile d'olive ☉ Poêlée d'émincé de dinde aux cœurs d'artichauts ☉ Smoothie banane/fruits rouges 	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Endive aux noix ☉ Tagliatelles aux fruits de mer ☉ 1 yaourt de soja ☉ 3 litchis (ou 3 petites prunes ou 3 fraises)

Jour 18

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ☉ Radis noir à la crème et au poivre ☉ Filet de hareng pommes à l'huile ☉ 2 clémentines 	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Pot-au-feu (forcez sur les légumes !) ☉ Quinoa au lait (façon riz au lait)

Jour 19

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ☉ Macédoine de légumes ☉ Filet mignon aux haricots rouges ☉ Billes de melon (frais ou surgelé) 	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Salade tiède de lentilles ☉ Carpaccio de haddock à la purée de pommes de terre fraîche ☉ Fromage blanc au cassis (sans sucre ajouté)



Jour 15

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Verrine de granité de tomate au basilic ❖ Risotto aux artichauts ❖ Yaourt nature 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Asperges tièdes à la vinaigrette légère ❖ Saumon fumé au quinoa ❖ 3 tranches d'ananas frais

Jour 16

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Avocat crevettes ❖ Pâtes aux légumes ❖ Fromage blanc au cacao 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Salade de betterave crue râpée ❖ Wok de morceaux de poisson aux germes de soja croquants ❖ 1 Carré Frais ❖ 1 carré de chocolat noir

Jour 17

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Poivrons multicolores en salade à l'huile d'olive ❖ Poêlée d'émincé de dinde aux cœurs d'artichauts ❖ Smoothie banane/fruits rouges 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Endive aux noix ❖ Tagliatelles aux fruits de mer ❖ 1 yaourt de soja ❖ 3 litchis (ou 3 petites prunes ou 3 fraises)

Jour 18

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Radis noir à la crème et au poivre ❖ Filet de hareng pommes à l'huile ❖ 2 démentines 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pot-au-feu (forcez sur les légumes !) ❖ Quinoa au lait (façon riz au lait)

Jour 19

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ❖ Macédoine de légumes ❖ Filet mignon aux haricots rouges ❖ Billes de melon (frais ou surgelé) 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Salade tiède de lentilles ❖ Carpaccio de haddock à la purée de pommes de terre fraîche ❖ Fromage blanc au cassis (sans sucre ajouté)



Jour 20

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Taboulé de blé au persil et à la menthe (beaucoup de persil et de menthe) ❑ Pavé de lieu concassée de tomates ❑ Yaourt bifidus 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Minestrone (soupe de légumes avec des petites pâtes) ❑ Jambon blanc ❑ Fromage blanc sucré à la mélasse ❑ salade de pomme/poire/orange

Jour 21

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Belle salade mixte (laitue, tronçons de céleri, chou-fleur...) ❑ Escalope de veau aux champignons ❑ 1 part d'emmental 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Mâche aux noix, ❑ Blanc de poulet, pommes de terre vapeur et sauce tomate ❑ Poire

Jour 22

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Taboulé de brocoli râpé au cerfeuil ❑ Pavé de colin ratatouille ❑ Yaourt bifidus nature 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Soupe de légumes ❑ Chèvre frais ❑ 3 tranches de pain complet ❑ Salade de fruits frais

Jour 23

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Radis roses à la croque (au poivre) ❑ Tartare de saumon, haricots verts ❑ Mousse au chocolat noir 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Soupe à l'oignon ❑ Filet mignon aux lentilles ❑ 1 part de tome ❑ Fraises fraîches + 1 boule de sorbet fraise

Jour 24

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ❑ Fromage blanc aux herbes et poivre ❑ Steak haricots verts ❑ Salade de fruits frais sans sucre ajouté 	<ul style="list-style-type: none"> ❑ Salade de concombre à la crème avec de l'aneth ❑ Poulet au citron à l'émincé de céleri ❑ Pomme cuite à la cannelle



Jour 25

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> 101 Verrine de granité de tomate au basilic 101 Risotto aux artichauts 101 Yaourt nature 	<ul style="list-style-type: none"> 101 Asperges tièdes à la vinaigrette légère 101 Saumon fumé au quinoa 101 3 tranches d'ananas frais

Jour 26

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> 101 Avocat crevettes 101 Pâtes aux légumes 101 Fromage blanc au cacao 	<ul style="list-style-type: none"> 101 Salade de betterave crue râpée 101 Wok de morceaux de poisson aux germes de soja croquants 101 1 Carré Frais 101 1 carré de chocolat noir

Jour 27

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> 101 Poivrons multicolores en salade à l'huile d'olive 101 Poêlée d'émincé de dinde aux cœurs d'artichauts 101 Smoothie banane/fruits rouges 	<ul style="list-style-type: none"> 101 Endive aux noix 101 Tagliatelles aux fruits de mer 101 1 yaourt de soja 101 3 litchis (ou 3 petites prunes ou 3 fraises)

Jour 28

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> 101 Radis noir à la crème et au poivre 101 Filet de hareng pommes à l'huile 101 2 démentines 	<ul style="list-style-type: none"> 101 Pot-au-feu (forcez sur les légumes !) 101 Quinoa au lait (façon riz au lait)

Jour 29

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> 101 Macédoine de légumes 101 Filet mignon aux haricots rouges 101 Billes de melon (frais ou surgelé) 	<ul style="list-style-type: none"> 101 Salade tiède de lentilles 101 Carpaccio de haddock à la purée de pommes de terre fraîche 101 Fromage blanc au cassis (sans sucre ajouté)

