

Jour 335

Déjeuner

- 🍴 Poireaux vinaigrette
- 🍴 Tranche de gigot d'agneau, spaghettis à la sauce tomate et parmesan
- 🍴 Pomme cuite au four et amandes effilées

Dîner

- 🍴 Courgettes grillées au thym et à l'huile d'olive
- 🍴 Filet de merlan, wok de légumes (brocoli, petits pois, pois gourmands) au sésame
- 🍴 Fromage blanc + dés de poire + cacao amer

Jour 336

Déjeuner

- 🍴 Caviar de brocoli (fleurcettes de brocoli cuites, mixées avec du fromage frais et de la ciboulette) avec des bâtonnets de carottes
- 🍴 Aiguillettes de poulet au curry, lentilles corail
- 🍴 Yaourt au coulis de fruits rouges

Dîner

- 🍴 Salade de quinoa à l'avocat
- 🍴 Omelette aux dés de tomate, salade de roquette
- 🍴 Compote de mirabelles à la cannelle

Jour 337

Déjeuner

- 🍴 Céleri râpé aux noix
- 🍴 Cuisse de poulet aux herbes (laissez la peau), endives braisées
- 🍴 Quinoa au lait (comme un riz au lait)

Dîner

- 🍴 Potage de champignons à la muscade
- 🍴 2 tranches de jambon blanc, gratin de légumes à la béchamel
- 🍴 ½ mangue fraîche

Jour 338

Déjeuner

- 🍴 Dés de concombre à la menthe et à la feta
- 🍴 Pavé de thon au sésame, quinoa à la tomate
- 🍴 Fromage blanc au coulis de fruits rouges et aux amandes effilées

Dîner

- 🍴 Carottes râpées au cumin
- 🍴 Rôti de porc, purée de châtaignes
- 🍴 Rosace de poire au chocolat (poire fraîche coupée en quartiers nappés de chocolat noir fondu)

Jour 339

Déjeuner

- 🍴 Feuilles de vigne farcies
- 🍴 Brochette d'agneau, poêlée de courgettes aux oignons et aux pignons
- 🍴 ¼ d'ananas frais

Dîner

- 🍴 Grande assiette composée : pommes de terre vapeur coupées en rondelles, haricots verts, jambon cru dégraissé, quartiers d'œufs durs, tomates séchées
- 🍴 Yaourt au coulis de fruits rouges



Jour 340

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> †OI Salade de chou blanc au sésame †OI Pavé de saumon, riz basmati †OI Salade de litchis frais 	<ul style="list-style-type: none"> †OI Potage de légumes à la coriandre †OI Blanc de poulet, penne aux tomates rôties †OI Fromage blanc aux dés de mangue et cannelle

Jour 341

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> †OI Salade de dés de tomates aux moules, jus de citron et coriandre †OI Pavé de bœuf, poêlée de champignons et pommes de terre vapeur †OI Yaourt aux zestes de citron râpés 	<ul style="list-style-type: none"> †OI Salade de haricots verts tièdes à l'échalote †OI Pavé de saumon, fenouil braisé †OI Pomme au four à la cannelle + 1 carré de chocolat fondu au centre

Jour 342

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> †OI Cœurs d'artichauts en salade à la ciboulette †OI Moules à la fondue de poireaux, crème légère ou de soja †OI Compote d'abricots à la vanille 	<ul style="list-style-type: none"> †OI Potage de potiron au curry †OI Escalope de dinde, poêlée de choux de Bruxelles et de châtaignes †OI Yaourt au coulis de fruits rouges

Jour 343

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> †OI Gaspacho de concombre à l'aneth †OI Filet de truite, quinoa aux pois chiches, pincée de cannelle et raisins secs †OI ¼ d'ananas frais 	<ul style="list-style-type: none"> †OI Betterave crue râpée, vinaigrette à l'huile de noix et vinaigre de cidre †OI Rôti de porc, purée de céleri †OI Salade d'orange à la cannelle

Jour 344

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> †OI Taboulé libanais (persil haché + tomates + boulgour) †OI Brochette de poulet marinée au citron et au paprika, boulgour †OI Fromage blanc + cannelle + fleur d'oranger 	<ul style="list-style-type: none"> †OI Grande salade composée de pommes de terre, saumon fumé, concombre, aneth, oignons blancs doux et sauce à la crème légère ou de soja †OI Kiwi



Jour 345

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> †OI Poireaux vinaigrette †OI Tranche de gigot d'agneau, spaghettis à la sauce tomate et parmesan †OI Pomme cuite au four et amandes effilées 	<ul style="list-style-type: none"> †OI Courgettes grillées au thym et à l'huile d'olive †OI Filet de merlan, wok de légumes (brocoli, petits pois, pois gourmands) au sésame †OI Fromage blanc + dés de poire + cacao amer

Jour 346

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> †OI Caviar de brocoli (fleurettes de brocoli cuites, mixées avec du fromage frais et de la ciboulette) avec des bâtonnets de carottes †OI Aiguillettes de poulet au curry, lentilles corail †OI Yaourt au coulis de fruits rouges 	<ul style="list-style-type: none"> †OI Salade de quinoa à l'avocat †OI Omelette aux dés de tomate, salade de roquette †OI Compote de mirabelles à la cannelle

Jour 347

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> †OI Céleri râpé aux noix †OI Cuisse de poulet aux herbes (laissez la peau), endives braisées †OI Quinoa au lait (comme un riz au lait) 	<ul style="list-style-type: none"> †OI Potage de champignons à la muscade †OI 2 tranches de jambon blanc, gratin de légumes à la béchamel †OI ½ mangue fraîche

Jour 348

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> †OI Dés de concombre à la menthe et à la feta †OI Pavé de thon au sésame, quinoa à la tomate †OI Fromage blanc au coulis de fruits rouges et aux amandes effilées 	<ul style="list-style-type: none"> †OI Carottes râpées au cumin †OI Rôti de porc, purée de châtaignes †OI Rosace de poire au chocolat (poire fraîche coupée en quartiers nappés de chocolat noir fondu)

Jour 349

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> †OI Feuilles de vigne farcies †OI Brochette d'agneau, poêlée de courgettes aux oignons et aux pignons †OI ¼ d'ananas frais 	<ul style="list-style-type: none"> †OI Grande assiette composée : pommes de terre vapeur coupées en rondelles, haricots verts, jambon cru dégraissé, quartiers d'œufs durs, tomates séchées †OI Yaourt au coulis de fruits rouges



Jour 350

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ☐ Salade de chou blanc au sésame ☐ Pavé de saumon, riz basmati ☐ Salade de litchis frais 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Potage de légumes à la coriandre ☐ Blanc de poulet, penne aux tomates rôties ☐ Fromage blanc aux dés de mangue et cannelle

Jour 351

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ☐ Salade de dés de tomates aux moules, jus de citron et coriandre ☐ Pavé de bœuf, poêlée de champignons et pommes de terre vapeur ☐ Yaourt aux zestes de citron râpés 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Salade de haricots verts tièdes à l'échalote ☐ Pavé de saumon, fenouil braisé ☐ Pomme au four à la cannelle + 1 carré de chocolat fondu au centre

Jour 352

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ☐ Cœurs d'artichauts en salade à la ciboulette ☐ Moules à la fondue de poireaux, crème légère ou de soja ☐ Compote d'abricots à la vanille 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Potage de potiron au curry ☐ Escalope de dinde, poêlée de choux de Bruxelles et de châtaignes ☐ Yaourt au coulis de fruits rouges

Jour 353

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ☐ Gaspacho de concombre à l'aneth ☐ Filet de truite, quinoa aux pois chiches, pincée de cannelle et raisins secs ☐ ¼ d'ananas frais 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Betterave crue râpée, vinaigrette à l'huile de noix et vinaigre de cidre ☐ Rôti de porc, purée de céleri ☐ Salade d'orange à la cannelle

Jour 354

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ☐ Taboulé libanais (persil haché + tomates + boulgour) ☐ Brochette de poulet marinée au citron et au paprika, boulgour ☐ Fromage blanc + cannelle + fleur d'oranger 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Grande salade composée de pommes de terre, saumon fumé, concombre, aneth, oignons blancs doux et sauce à la crème légère ou de soja ☐ Kiwi



Jour 355

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ☐ Poireaux vinaigrette ☐ Tranche de gigot d'agneau, spaghettis à la sauce tomate et parmesan ☐ Pomme cuite au four et amandes effilées 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Courgettes grillées au thym et à l'huile d'olive ☐ Filet de merlan, wok de légumes (brocoli, petits pois, pois gourmands) au sésame ☐ Fromage blanc + dés de poire + cacao amer

Jour 356

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ☐ Caviar de brocoli (fleurettes de brocoli cuites, mixées avec du fromage frais et de la ciboulette) avec des bâtonnets de carottes ☐ Aiguillettes de poulet au curry, lentilles corail ☐ Yaourt au coulis de fruits rouges 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Salade de quinoa à l'avocat ☐ Omelette aux dés de tomate, salade de roquette ☐ Compote de mirabelles à la cannelle

Jour 357

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ☐ Céleri râpé aux noix ☐ Cuisse de poulet aux herbes (laissez la peau), endives braisées ☐ Quinoa au lait (comme un riz au lait) 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Potage de champignons à la muscade ☐ 2 tranches de jambon blanc, gratin de légumes à la béchamel ☐ ½ mangue fraîche

Jour 358

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ☐ Dés de concombre à la menthe et à la feta ☐ Pavé de thon au sésame, quinoa à la tomate ☐ Fromage blanc au coulis de fruits rouges et aux amandes effilées 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Carottes râpées au cumin ☐ Rôti de porc, purée de châtaignes ☐ Rosace de poire au chocolat (poire fraîche coupée en quartiers nappés de chocolat noir fondu)

Jour 359

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> ☐ Feuilles de vigne farcies ☐ Brochette d'agneau, poêlée de courgettes aux oignons et aux pignons ☐ ¼ d'ananas frais 	<ul style="list-style-type: none"> ☐ Grande assiette composée : pommes de terre vapeur coupées en rondelles, haricots verts, jambon cru dégraissé, quartiers d'œufs durs, tomates séchées ☐ Yaourt au coulis de fruits rouges



Jour 360

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> †OI Salade de chou blanc au sésame †OI Pavé de saumon, riz basmati †OI Salade de litchis frais 	<ul style="list-style-type: none"> †OI Potage de légumes à la coriandre †OI Blanc de poulet, penne aux tomates rôties †OI Fromage blanc aux dés de mangue et cannelle

Jour 361

Déjeuner	Dîner
<ul style="list-style-type: none"> †OI Salade de germes de soja aux crevettes †OI Poulet au curry et aux champignons noirs, riz basmati †OI ½ mangue fraîche 	<ul style="list-style-type: none"> †OI Potage aux champignons †OI Saumon vapeur, poêlée de poireaux à la crème légère ou de soja †OI 2 clémentines

Jour 362

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

Jour 363

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

Jour 364

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

