

1 SEMAINE DE MENUS SANTE



Lundi

Midi

- Une part de **melon**
- **Salade composée** : salade verte, thon, œufs, tomates, olives (+ vinaigrette à l'huile d'olive)
- 2 tranches de **Pain des fleurs à la châtaigne**

Soir

- Un **artichaut** (+ vinaigrette à l'huile d'olive)
- [Aubergines au four](#) (remplacer la Mozzarella par du chèvre) + un petit bol de **riz complet**

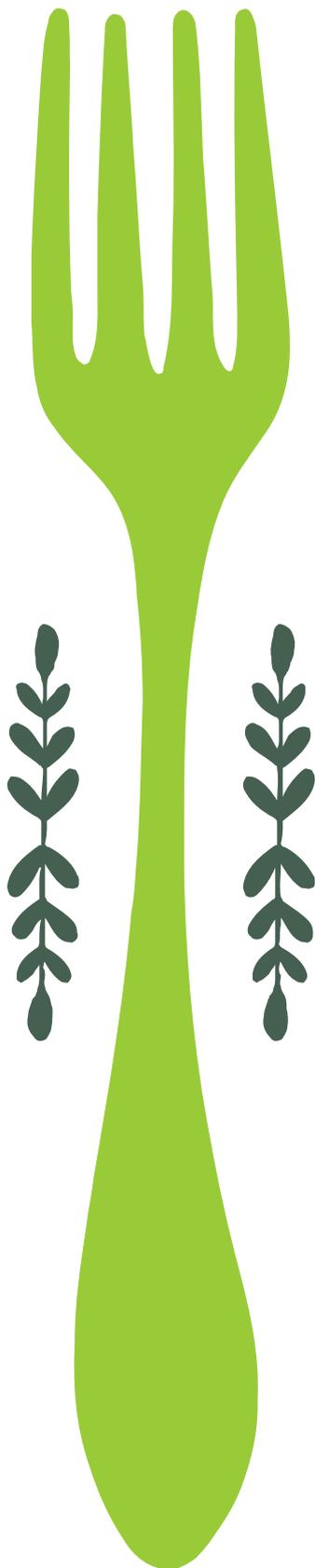
Mardi

Midi

- **Salade composée** : salade verte au fromage de chèvre, noix, avocat, raisins secs + graines germées éventuellement (+ vinaigrette à l'huile d'olive)
- **Tapenade bio** + 1 ou 2 tranches de **pain pur petit épeautre**

Soir

- [Houmous](#) maison avec bâtonnets de **céleri, fenouil**
- **Brocolis, carottes et pommes de terre vapeur** avec **mayonnaise** maison et filets de **maquereaux**



Mercredi

Midi

- **Salade composée** : tomates, chèvre, olives, basilic (assaisonnée à l'**huile de lin**)
- **Houmous** maison (reste) avec 1 ou 2 tranches de **pain pur petit épeautre**

Soir

- **Chou vert** coupé en lamelles aux graines de **sésame** + **sauce asiatique** (mélanger 4 doses d'huile de colza + 2 doses de sauce soja + 2 doses de sirop d'agave)
- **Blinis** maison à la farine de petit épeautre et lait d'avoine servis tartinés de **chèvre** frais et recouverts d'**épinards crus** et d'une tranche de **saumon** sauvage

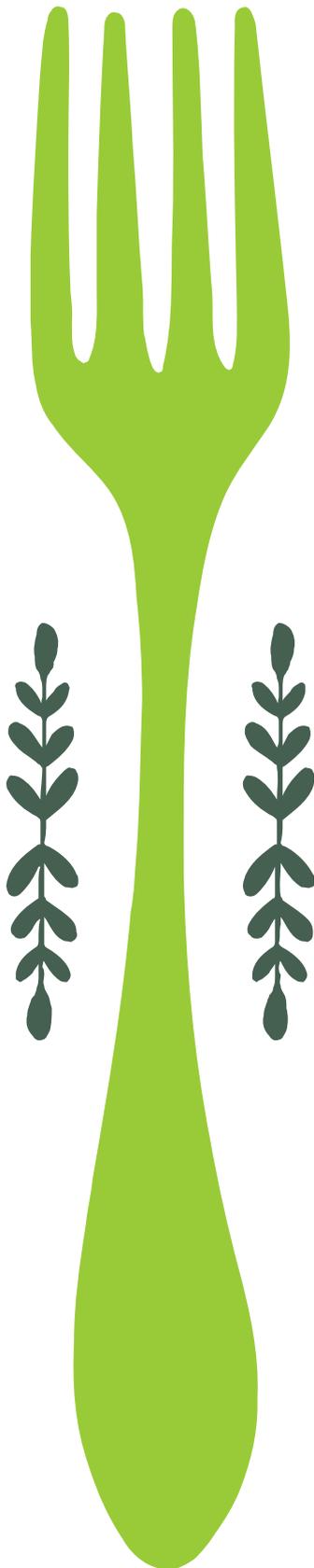
Jeudi

Midi

- **Carottes râpées** assaisonnées au citron et sirop d'agave
- **Tarte provençale sans pâte** : poivrons, courgettes, tomates, oignons (à faire revenir dans un peu d'huile de coco avant de les installer dans le plat à tarte, puis les couvrir d'un mélange d'œufs, crème d'avoine et lait végétal puis de fromage de brebis, et enfin mettre au four)

Soir

- Une tranche de **melon**
- **Salade composée** : épinards crus aux ananas, crevettes, avocats, noix de cajou et cœurs de palmier + sauce asiatique (mélanger 4 doses d'huile de colza + 2 doses de sauce soja + 2 doses de sirop d'agave)
- 2 tranches de **Pain des fleurs à la châtaigne**



vendredi

Midi

- **Tagliatelles** de [courgettes à l'ail et au basilic](#)
- Fromage de **chèvre** frais + quelques noisettes

Soir

- Un **avocat** + vinaigrette à l'huile d'olive
- Pavé de **saumon** et **épinards** (frais ou surgelés) à la crème d'avoine

Samedi

Midi

- **Œufs mimosas au thon** avec mayonnaise maison
- [Taboulé de petit épeautre](#)

Soir

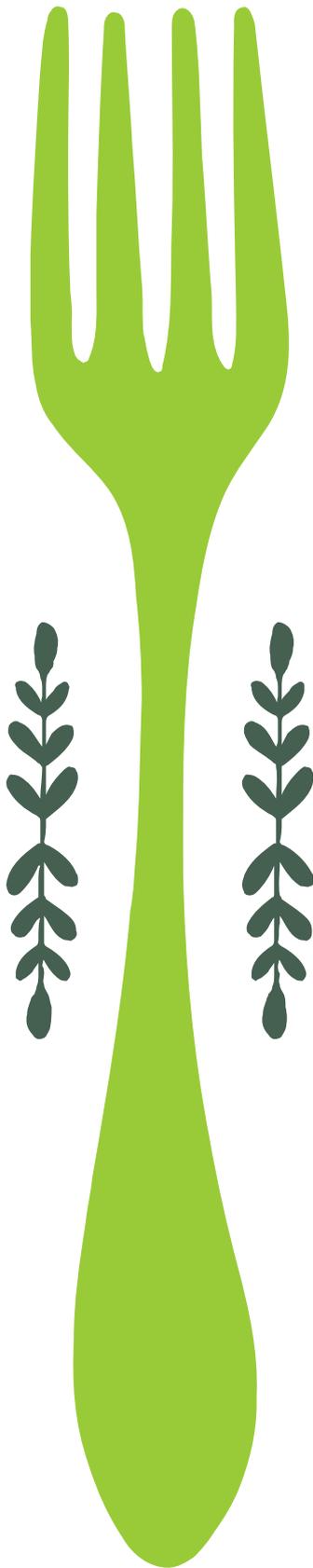
- [Crêpes de lentilles vertes au saumon fumé](#)
- **Salade composée** : mélange de jeunes pousses avec graines germées, raisins secs et brie de **chèvre** farci au **miel** et aux **noix** (+ vinaigrette à l'huile d'olive)

Dimanche

- 1 tranche de **melon**
- [Riz sauté à l'ananas](#)

Soir

- [Guacamole maison](#) + bâtonnets de **carottes**
- **Salade composée** : **chou rouge**, **raisins secs**, **pommes** et sauce asiatique (mélanger 4 doses d'huile de colza + 2 doses de sauce soja + 2 doses de sirop d'agave)
- 1 ou 2 tranches de **pain de sarrasin**



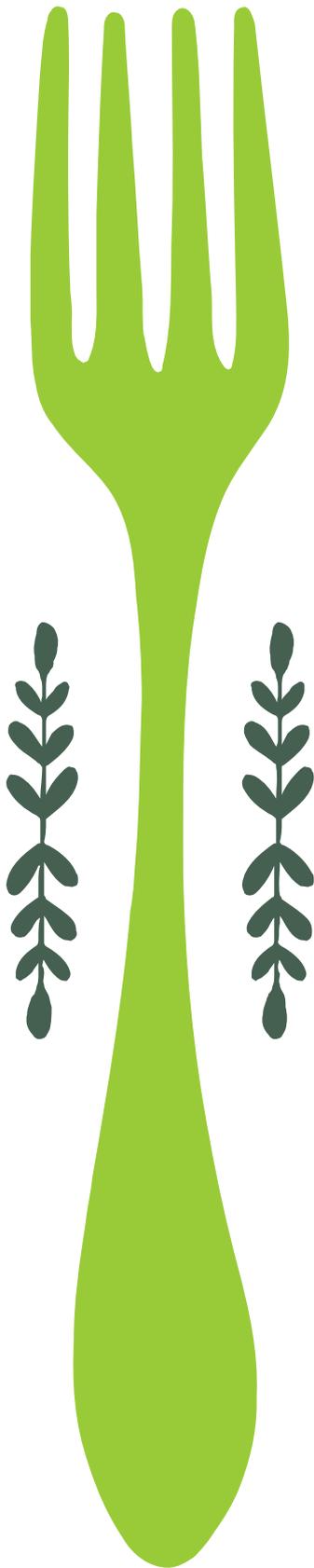
Liste de courses hebdomadaire

Epicerie de base

- Pain des Fleurs
- Huile d'olive bio vierge 1^{ère} pression à froid
- Huile de colza bio
- Huile de lin bio
- Huile de coco bio
- Vinaigre balsamique bio
- Moutarde bio
- Sauce soja bio
- Sirop d'agave
- Miel
- Sucre de Coco
- Crème végétale au choix (avoine, coco, etc.)
- Lait végétal au choix
- Riz thaï complet ou semi complet
- Farine de petit épeautre
- Graines à germer (Fenugrec, cresson, etc.)

Courses pour repas du lundi au jeudi inclus

- Fruits de saison pour 3 goûters / petit-déjeuner
- Melon
- 2 Salades vertes au choix
- Tomates
- Artichaut
- Aubergines
- Avocats
- Céleri
- Fenouil
- Brocolis
- Chou vert
- Carottes
- Epinards (blinis et salade)
- Poivrons
- Courgettes
- Oignons
- Pommes de terre
- Citrons
- Olives
- Basilic
- Ail



- Origan séché
- Noix
- Noix de cajou
- Raisins secs
- Pois chiches
- Graines de sésame
- Cœurs de palmier
- Cumin
- Ananas en bocal... ou frais ! (salade)
- 2 boites de thon
- Filets de maquereau
- Crevettes
- Œufs bio
- Sauce tomate bio
- Levure de boulanger (blinis)
- Buchettes de chèvre (pour aubergines)
- Tome et crottin de chèvre (tarte et salade)
- Chèvre frais (à tartiner pour blinis)
- Tapenade bio
- Tahin (crème de sésame pour houmous)
- Un pain pur petit épeautre

Courses pour repas du vendredi au dimanche

- Fruits de saison pour 3 goûters / petit-déjeuners
- Pommes
- Melon
- Citron
- Courgettes
- Avocats
- Epinards frais ou surgelés
- Tomates
- Concombre
- Poivrons
- Carottes
- Chou rouge
- Jeunes pousses (ou mâche)
- Oignons
- Echalottes
- Ail
- Basilic
- Noisettes
- Noix
- Persil, herbes... (taboulé)

