

MENU DE JUILLET



J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER
Haricots verts, steak haché, pâtes au coulis de tomate	Salade de riz, thon, tomates, concombres, maïs, céleri, quelques olives noires, vinaigrette	Semoule de millet, ratatouille, blanc de poulet	<u>Poke bowl :</u> Thon cru mariné au jus de citron et sauce soja salée, dés de mangue, avocat, oignons nouveaux, riz parsemé de graines de sésame	<u>Repas végétarien</u> Nouilles soba, mélange chou romanesco et brocoli, tofu, sauce soja, graines de sésame	Lapin à la moutarde, tagliatelles, poêlée de champignons de Paris	Escalope de veau, polenta et pois gourmands
Œufs pochés épinards frais juste fondus à la poêle avec un fond d'eau. Salez, poivrez.	Crevettes et courgettes infusées au citron et à la menthe <u>Recette des courgettes :</u> Les faire revenir avec des oignons nouveaux à la poêle. En fin de cuisson, éteignez le feu et ajoutez un jus de citron et des feuilles de menthe). Couvrez et laissez infuser au moins 10 minutes. Salez, poivrez.	Ratatouille, viande de grison	Omelette aux légumes	<u>Barbecue de la mer</u> - brochettes de légumes (tomates, poivrons, petits oignons blancs et rouges, courgettes, aubergines) - maquereaux, sardines, papillottes de poisson, brochettes de crevettes	Filet de rouget aux anchois et escalivade de poivrons (cf www.adelaide-nutritionniste.fr)	Tartare de saumon, salade verte et avocat

Attention : Ce menu ne remplace en aucun cas votre plan alimentaire remis en consultation. Il vient le compléter et vous aider à constituer vos repas. Il faut donc adapter ce menu en fonction de vos recommandations individuelles.