

Lundi

Déjeuner

Salade de tomate et basilic
Aiguillettes de canard
Poêlée de quinoa aux courgettes et olives
Compotée pommes-cannelle-amande

Mardi

Brochette de dinde tandoori
Tagliatelles de carottes à l'orange
Riz complet
Carpaccio d'ananas à la coriandre et menthe poivrée

Mercredi

Salade de chou rouge aux noix et dés de fromage
Papillote de filet de sole
Haricots verts et pomme de terre à l'ail et au persil
Crème budwig

Jeudi

Tartinade de sardines et pois chiche
Curry de porc à l'ananas
Poêlée de courgette à l'huile d'olive
Yaourt au soja et graines de lin

Vendredi

Salade de betterave aux pommes et ciboulette
Poulet au gingembre
Galette de flocons d'avoine à la courgette et au curcuma
Entremet aux graines de chia, lait de coco et fruits frais

Samedi

Salade de pousses d'épinards
Saumon en croûte de noix et coriandre
Fondue de poireaux
Fromage blanc et son coulis de mangue

Dimanche

Mousse d'asperge verte
Burger maison
et ses frites de patates douces au paprika
Fondant au chocolat aux noix et à la cannelle

Dîner

Salade de la mer aux artichauts
2 filets de maquereau aux herbes de provence
Compotée de poivron au curcuma
Soufflé aux myrtilles

Salade de fenouil à l'orange et à l'anis
Dahl de lentilles corail et ses épices
Yaourt nature au miel et à la poudre d'açaï

Salade de concombre au fromage blanc et ciboulette
Boulettes de pois chiche aux amandes
avec sa julienne de légumes
Fraises

Salade d'avocats et pomélos
Nouilles de riz sautées aux légumes, tofu et curcuma
Tarte aux pommes maison

Salade de lentilles
Carottes safranées et boulgour complet
Banane en papillote à l'anis

Toast de houmous de haricots blancs
2 œufs au plat Bleu Blanc Cœur
Sauté de champignons à l'ail et au persil
Salade de fruits rouges au rooibos

Gaspacho de pastèque
Pizza maison et sa salade de mâche
Panna cotta vanille-cassis

3 IDÉES de Petit-déjeuner

1

2 à 3 tranches de pain
aux graines de lin
1 cuillère à soupe de
purée d'amandes
1 faisselle de brebis
1 kiwi
1 thé vert

2

40g de muesli maison
200ml de jus végétal
d'amandes
5 noix
1 tisane au thym

3

2 à 3 cuillères à soupe
de graines de chia
+ 150 ml de jus végétal
(amande, riz, avoine)
10 amandes
¼ d'ananas frais
1 tisane au gingembre

3 IDÉES de Collation

1

1 poignée de fruits
oléagineux (amandes,
noix...)
2 carrée de chocolat
noir 70% de cacao

2

1 poignée de myrtilles
1 infusion au miel
et à la cannelle

3

1 tranche de pain
aux graines de lin
1 cuillère à café de
purée d'amande



Rédaction par :

Les équilibres de Julie
Retrouver tout votre potentiel

www.julie-berger.fr

En partenariat avec :

URIAGE
EAU THERMALE