

MENUS IMMUNOSTIMULANTS

LUNDI

Salade de fenouils aux
agrumes
Pavé de saumon (aneth)
Brocolis au lait de coco
(ail, curry)
Riz complet
Yaourt de brebis et
fruits rouges surgelés

MERCREDI

Salade de riz au thon
Tarte à l'oignon
(thym et ail)
Salade verte (huile de lin)
Fromage de chèvre
Kiwi

VENDREDI

Carottes râpées à l'orange
(curcuma, huile de colza et
graines de lin)
Dahl de lentilles corail
Riz complet
Tomme de Savoie
Compote de pomme

DIMANCHE

Salade de carottes à la
marocaine
Kefta d'agneau à l'orientale
Semoule 1/2 complète
Fromage blanc
Gâteau roulé au matcha
& crème citron

MARDI

Poireaux vinaigrette
Gratin de courge
(ail et graines de courge)
Pâtes 1/2 complètes
Tofu fumé
Abondance
Brownie à la patate douce

JEUDI

Soupe de légumes
Pad thai aux légumes d'hiver
Fromage blanc & crème de
marrons
Orange

SAMEDI

Betteraves cuites
(vinaigre de cidre et persil)
Patate douce
farciée aux brocolis
& sauce blanche végétarienne
Yaourt nature
Nice cream framboise, banane
& eau de rose

LISTE NON EXHAUSTIVE DES INGRÉDIENTS

Légumes : carotte, brocoli, poireau,
courge, panais, fenouil, champignon,
patate douce, salade verte, betterave
cuite, ortie, ail, oignon.

Herbes aromatiques : menthe,
coriandre, thym, aneth, persil,
ciboulette

Fruits : orange, kiwi, citron, citron
vert, pomme, banane.

Surgelé : fruits rouges surgelés

Écoulants : riz complet, pâtes et
semoule 1/2 complètes, vermicelles de
riz.

Légumineuses : lentilles corail,
haricots blancs.

Protéines : saumon en pavé, thon,
tofu fumé, agneau haché, filet de
poulet.

Laitages : yaourt de brebis, de
vache, fromage blanc.

Fromages : emmental, abondance,
tomme, parmesan, fromage de
chèvre

Épices : curcuma, curry, Ras El
Hanout, muscade, poivre Timut,
cannelle, gingembre frais.

Graines : graines de lin, de courge,
sésame.

Huiles : huile de lin, d'arachide, de
colza, de coco, de sésame

Oléagineux : noix de cajou,
cacahuètes, noisettes

Épicerie :
Vinaigre de riz, de cidre
Sauce soja sucrée
Lait de coco
Tomates pelées, coulis de tomate
Crème de marrons
Chocolat pâtissier
Raisins secs
Eau de rose
Thé matcha en poudre
Huile essentielle de citron jaune

Les recettes oranges sont issues de
mon blog de cuisine
(onglet "mes recettes").

ÉQUILIBRE

