

# 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

