

PROGRAMME

LE PLEIN DE VITAMINES



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DÉJEUNER	Smoothie vert (épinards, kiwi, pomme, gingembre et lait d'amande).	Porridge de chia avec lait de coco, mangue et graines de grenade.	Crêpes sans gluten à la farine de sarrasin, garnies de purée d'amande et de banane.	Pudding de graines de chia au lait d'amande, garni de fruits rouges.	Smoothie bowl à la banane, baies de goji et lait de coco.	Muesli sans gluten avec fruits frais et lait de coco.	Tartines de pain sans gluten à l'avocat écrasé et graines de courge.
MIDI	Salade de lentilles avec betteraves, noix et vinaigrette moutardée.	Soupe de courge butternut et carottes, accompagnée d'une tranche de pain sans gluten.	Salade de quinoa, avocat, tomates cerises et concombre, assaisonnée à l'huile d'olive et citron.	Wrap sans gluten garni de houmous, carottes râpées, concombre et avocat..	Salade de pois chiches, poivrons rouges grillés et oignons rouges..	Velouté de petits pois à la menthe, servi avec des crackers sans gluten.	Salade tiède de quinoa, courgettes grillées et feta végétale.
SOIR	Curry de pois chiches et épinards avec lait de coco, servi avec du riz basmati.	Filet de saumon en papillote avec citron et aneth, servi avec quinoa et haricots verts.	Tofu grillé aux herbes, servi avec une purée de patate douce et brocoli vapeur.	Poulet rôti aux herbes de Provence, servi avec une salade de roquette et noix..	Crevettes sautées à l'ail et persil, servies avec riz sauvage et asperges	Omelette aux champignons et épinards, accompagnée d'une salade verte.	Dinde rôtie aux herbes, servie avec purée de céleri-rave et haricots verts.

Curry de pois chiches et épinards

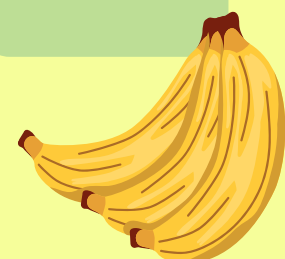
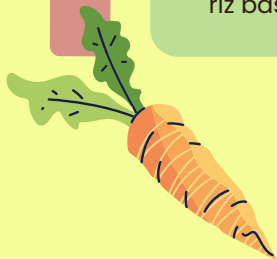
Ingrédients: 1 boîte de pois chiches, 2 tasses d'épinards, 1 boîte de lait de coco, curry en poudre, curcuma.

Instructions: Faites revenir les épinards, ajoutez les pois chiches et le lait de coco. Assaisonnez avec le curry et le curcuma.

Crêpes sans gluten à la farine de sarrasin

Ingrédients: 1 tasse de farine de sarrasin, 2 œufs, lait d'amande, 1 cuillère à soupe de purée d'amande.

Instructions: Mélangez la farine, les œufs et le lait pour former une pâte. Faites cuire à la poêle et garnissez de purée d'amande et de banane.



LISTE DE COURSES

pour la semaine

Légumineuses et Céréales

- Lentilles
- Pois chiches
- Quinoa
- Riz basmati
- Riz sauvage
- Farine de sarrasin
- Muesli sans gluten

Produits Laitiers Substituts

- Lait d'amande
- Lait de coco
- Yaourt de coco

Viandes et Substituts

- Filets de saumon
- Crevettes
- Blanc de poulet
- Œufs
- Tofu

Condiments et Huiles

- Huile d'olive
- Vinaigrette moutardée
- Tamari
- Miel
- Purée d'amande
- Aneth frais
- Coriandre fraîche
- Menthe fraîche
- Cannelle
- Sel
- Poivre
- Curcuma
- Curry en poudre
- Romarin

Noix et Graines

- Noix
- Graines de chia
- Graines de grenade
- Graines de courge
- Purée d'amande
- Amandes

Légumes et Fruits

- Épinards
- Kiwis
- Pommes
- Gingembre
- Mangue
- Grenade
- Bananes
- Fraises
- Myrtilles
- Betteraves
- Carottes
- Courge butternut
- Concombres
- Tomates cerises
- Avocats
- Poivrons rouges
- Brocoli
- Patates douces
- Champignons
- Asperges
- Haricots verts
- Roquette
- Courgettes
- Citrons
- Aneth frais
- Oranges
- Petits pois

Divers

- Houmous
- Olives noires
- Crackers sans gluten
- Pain sans gluten