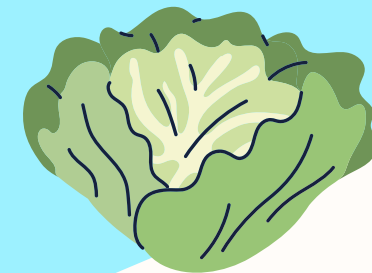


PROGRAMME

LE PLEIN DE VITAMINES



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
DÉJEUNER	Smoothie aux épinards, ananas et lait d'amande.	Porridge de sarrasin avec compote de pommes et noix.	Crêpes à la farine de coco, garnies de purée de noisettes et de fraises.	Smoothie bowl à la mangue, banane et graines de chia.	Muesli sans gluten avec lait de coco et fruits frais.	Tartines de pain sans gluten à la purée d'amande et banane.	Smoothie vert (épinards, kiwi, pomme et gingembre).
MIDI	Salade de lentilles corail, carottes râpées et coriandre fraîche.	Soupe de tomates et poivrons rouges, accompagnée de pain sans gluten.	Salade de quinoa, betterave, orange et noix.	Wrap sans gluten garni de houmous, poivrons grillés et pousses d'épinards.	Velouté de carottes au curcuma, servi avec des graines de courge.	Salade de pois chiches, concombre, tomates et olives noires.	Salade de quinoa, avocat, tomates et concombre.
SOIR	Saumon grillé avec une sauce à l'aneth, servi avec riz basmati et épinards sautés.	Tofu mariné au tamari et gingembre, servi avec nouilles de riz et légumes sautés.	Poulet grillé au citron et romarin, servi avec une salade de pommes de terre nouvelles et haricots verts.	Crevettes à la plancha, servies avec une salade de quinoa et avocat.	Omelette aux asperges et champignons, accompagnée d'une salade verte.	Dinde aux herbes, servie avec purée de patate douce et épinards sautés.	Filet de saumon en papillote avec citron et aneth, servi avec riz basmati et brocoli vapeur.

Smoothie vert

Ingrédients: 1 poignée d'épinards, 1 kiwi, 1 pomme, 1 morceau de gingembre, 1 tasse de lait d'amande.

Instructions: Mixez tous les ingrédients jusqu'à obtenir une texture lisse.

Salade de lentilles avec betteraves et noix

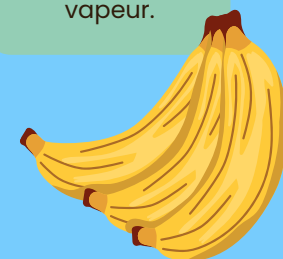
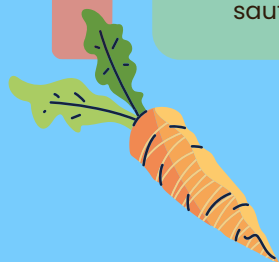
Ingrédients: 1 tasse de lentilles cuites, 1 betterave cuite, quelques noix, vinaigrette moutardée.

Instructions: Mélangez les lentilles avec la betterave coupée en dés et les noix. Arrosez de vinaigrette moutardée.

Filet de saumon en papillote

Ingrédients: 1 filet de saumon, 1 citron, aneth frais, sel, poivre.

Instructions: Placez le saumon sur une feuille de papier sulfurisé, ajoutez le citron et l'aneth. Fermez la papillote et faites cuire au four.



LISTE DE COURSES

pour la semaine

Légumineuses et Céréales

- Lentilles corail
- Pois chiches
- Quinoa
- Riz basmati
- Farine de coco
- Nouilles de riz

Produits Laitiers Substituts

- Lait d'amande
- Lait de coco

Viandes et Substituts

- Filets de saumon
- Crevettes
- Dinde
- Œufs

Condiments et Huiles

- Huile d'olive
- Vinaigrette moutardée
- Tamari
- Purée d'amande
- Aneth frais
- Romarin

Noix et Graines

- Noix
- Graines de chia
- Purée de noisettes
- Graines de courge

Légumes et Fruits

- Épinards
- Ananas
- Pommes
- Bananes
- Fraises
- Betteraves
- Carottes
- Poivrons rouges
- Brocoli
- Patates douces
- Champignons
- Asperges
- Haricots verts
- Laitue
- Céleri-rave
- Pommes de terre nouvelles
- Citrons

Divers

- Houmous
- Pain sans gluten