

	PETIT DEJEUNER	10H	DEJEUNER	16H	DINER	COUCHER
LUNDI	jus orange, carotte, pomme, poire 2 tranches de pain complet beurré, thé vert	thé vert + 1 poignée d'amandes et bananes	Courgettes cuisinées - omelette	thé vert 1 fruit de saison	salade de chou vert roquefort	tisane ou infusion de thym très jaune
MARDI	idem	idem	Haricots rouges façon chili et riz semi complet	idem	salade betteraves	idem
MERCREDI	idem	idem	salade de crevettes sautés persillade - artichauts	idem	tomates, concombre, poivron, oignon rouge, olives, origan, feta	idem
JEUDI	idem	idem	avocat, pâtes complètes, épinards ou tomates, ail	idem	salade de carottes râpées	idem + 2 gélules de depuratum
VENDREDI	idem	idem	merlan - petits pois, carottes cuisinés	idem	carte blanche*	idem
SAMEDI	idem	idem	Pissaladière sans anchois - salade	idem	salade de chou-fleur et oeufs	idem + 2 gélules de depuratum
DIMANCHE	idem	idem	Pdt pochées, herbes, olives, salade	idem	carottes râpées, herbes	idem