

# Exemples de menus

## Phase 1

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Muffins aux œufs, lardons, légumes	Rillettes de poulet sur légumes crus	Avocat et saumon avec mayo maison	Muffins aux œufs, lardons, légumes	Rillettes de poulet sur légumes crus	Avocat et saumon avec mayo maison
Boulettes ou pain de viande, sauce épinard	Nuggets dinde ou poulet, légumes au four	Poisson, légumes au four	Boulettes, Salade verte avec vinaigrette	Nuggets dinde ou poulet, crudités et mayo maison	Poisson, légumes au four
Salade chaude de haricots vert et œufs durs ou mollets (lardons pour les profils chasseur)	Soupe potimarron, jambon et beurre avec salade frisée	Beurre de sardine sur crudités ou salade thon-betteraves cuites	Salade chaude de haricots vert et œufs durs ou mollets (lardons pour les profils chasseur)	Soupe potimarron, jambon avec beurre ou	restes

**Rillettes** de poulet : <http://aliprovia.fr/blog/rillettes-de-poulet/>

**Boulettes** de viande : <http://aliprovia.fr/recettes-2/boulettes-de-viande/> ou

**Muffins** : quiche maison sans fond de tarte : mélanger 6 œufs avec des légumes cuits de votre choix, des lardons cuits et un peu de bouillon + cibouettes/persil. Cuire au four dans des formes de muffins) Se garde au frigo pendant 5 jours en boîte hermétique.

**Nuggets** : Coupez du blanc de poulet ou de dinde en lamelles longues et salez-les. Battez un œuf, et faites un bain d'œuf aux lamelles. Puis roulez les dans un mélange de noix de coco râpée et grains de sésame.

**Soupe potimarron**/potiron/courge et Cie : faites cuire à la vapeur la courge (je coupe simplement en deux la courge lavée, j'enlève les pépins et je la mets dans le panier du cuit-vapeur. Une fois cuite, à l'aide d'une cuillère j'enlève la chair. Soit je garde cette chair dans une boîte hermétique au frigo, soit je la mixe directement avec du bouillon maison. J'aime bien l'assaisonner avec du garam masala ou cardamome ou gingembre.

**Bouillon** maison : <http://www.alimentation-integrative.fr/bouillon-therapeutique/>

**Beurre de sardine** : mélangez une boîte de sardines bio avec du beurre au lait cru et du jus de citron.

**Rillettes de thon** : Mixez 1 boîte de thon (environ 140g) de bonne qualité avec 1 boîte de foie de morue (Protifoie ou autre), ajoutez 1 c à s de tartare d'algues (ici : Provençal) et 100 g de beurre de lait cru