

MENUS

DE LA SEMAINE



	PETIT DEJ	DEJEUNER	DINER	EXTRA	MACRO
LUN.	- café crème liquide	- Haricots verts côte de porc et champignons - Fromage brillat savarin	- Salade composée concombre fromage frais, saumon fumé, oeuf mollet, vinaigrette	- Chocolat noir	G: L: P:
MAR.		- Encornet chorizo noix de pécan et beurre - Salade + vinaigrette	- Choucroute : chou fermenté, lard, saucisse francfort, saucisson à l'ail, beurre et brocoli	- chocolat et brillat savarin	G: L: P:
MER.		- Chou vert, salade et andouillette moutarde	- Salade, magret de canard fumé, saumon, myrtille, carottes lactofermentées, vinaigrette huile d'amande.	- Chocolat noir	G: L: P:
JEU.		- Steak haché, chou fleur en purée beurre et crème	- endives braisées, lardons et saint agur. Crème épaisse	- noisettes	G: L: P:
VEN.	- faisselle de chèvre + érythritol et purée de cacahuète.	- Salade détox : thon cru, fèves édamame, tomates cerise, 1/2 avocat, vinaigrette à l'huile d'avocat	- Planche apéro : fromage, charcuterie, crudité et mayonnaise à l'huile de courge	- Bière Lowcarb et verres de vin	G: L: P:

Week-end : plateau de fruits de mer, fat burger du livre 50 nuances de gras