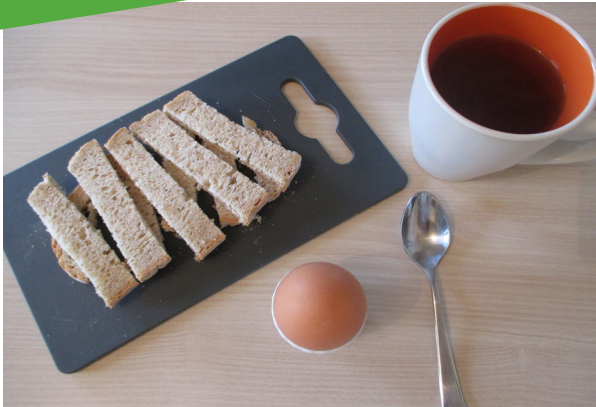


Petit déjeuner



Et le dimanche ?

2 tranches de pain demi-gris
1 œuf à la coque
1 yaourt
1 salade de fruits

Boisson : thé, café ou/et eau

Diner



Brochettes de cabillaud et scampis
au basilic (voir recette) :

Cabillaud et scampis
Farfalles
Poivrons
Crème culinaire
Basilic

Boisson : eau

Souper



Tartines tomates-mozzarella grillées :

2 tranches de pain gris
1 boule de mozzarella
Coulis de tomates
Tomates cerises
Roquette

Boisson : eau



Aurélié DAUVIN

Diététicienne - Nutritionniste