

*Idées de menus pour la semaine 3  
Janvier*

<http://www.naturopathieenrhonealpes.com/>

*Midi*

*Soir*

*Lundi*

*Crumble d'épinards aux noix  
Salade*

*Cocotte de légumes d'hiver façon « ratatouille »*

*Galette de céréales  
(toutes prêtes)*

*Mardi*

*Carpaccio vitaminé  
Betteraves, oranges, endives  
Pommes & Reblochon*

*Velouté de potimarron & patate douce  
Aux graines de lin & lait de coco  
Gallettes de pain perdu persillées*

*Mercredi*

*Croissants jambon fromage  
(sans béchamel)  
Salade de mâche*

*Soupe de céleri rave au Roquefort  
Patates douces au caramel*

*Jeudi*

*Soupe aux carottes & coriandre  
Escalopes végétales aux grains de riz*

*Quiche poireaux - chèvre  
Salade d'endives*

*Vendredi*

*Tartine de légumes au fromage frais  
En faisselle  
Poireaux en salade*

*Velouté d'épinards et ses 3 pétoncles  
Riz pilaf aux fruits secs*

*Samedi*

*Velouté cru de céleri rave à l'amande  
Feuilleté grec au chou kale*

*Tajine de poulet, pomme, poire  
Soupe de poires à la réglisse*

*Dimanche*

*Salade d'endive, carotte & panais crus  
Vinaigrette pimentée  
Palets à l'avocat,  
Haricots rouges, tofu, carotte,  
Soja & paprika  
Pastilla des Rois  
Aux pistaches & canneberges*

*Soupe de courge rôtie, chou kale  
& avoinettes  
Muffins d'orange  
(sans sucre ajouté!)*