



vous offre ces 11 menus inspirés de la chrono-nutrition - <http://www.al-kanz.org>

		Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6	Menu 7
Repas du matin	Potage/bouillon (ou remplacer par eau minérale)	Potage/bouillon (ou remplacer par eau minérale)	Soupe indienne viande, lentilles, carottes + fromage					
	Fromage	Fromage ou fromage blanc à la crème fraîche	Fromage ou fromage blanc à la crème fraîche	Fromage ou fromage blanc à la crème fraîche	Fromage ou fromage blanc à la crème fraîche	Fromage ou fromage blanc à la crème fraîche	Fromage ou fromage blanc à la crème fraîche	
	Viande/poisson gras	Cannelloni viande hachée sauce bolognaise	Poulet Vindaloo	Steak	Poulet tandoori	Fajitas au bœuf haché et haricots rouges	Cuisses de poulet désossées et grillées (huile d'olive et origan)	
	Féculents		Riz	Gnocchis sauce tomates et herbes de provence	Taboulet		Bricks de pommes de terre, au four	
	Boisson sans lait ni sucre	Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café	Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café	Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café	Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café	Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café	Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café	
Rupture du jeûne	Gras végétaux (chocolat, olives, graines, avocat)	Brochettes de fruits et chocolat fondu	Pommes caramélisées façon tatin et amandes effilées	Carré de chocolat	Pêches gratinées à la cassonade et copeaux de chocolat	Amandes	Bananes et chocolat fondu	Carrés chocolat
	Fruits secs/frais/jus/compote/sorbets			Salade de pêches, dattes et raisins secs		Smoothy maison		Verrines pommes et fruits rouges
	Boisson sans lait ni sucre							
Repas du soir	Bouillon/potage	Bouillon champignon ciboulette	Bouillon champignon ciboulette	Bouillon de courgettes	Bouillon de courgettes	Potage carottes, poireau, pommes de terre	Potage carottes, poireau, pommes de terre	Velouté de fèves
	Poisson/fruit de mer/viande blanche bien assaisonnée	Lahmacun (pizza turque) à l'escalope de poulet + salade, concombres	Tartare de saumon, avocat et crevettes	Salade à l'Indienne : salade, tomates, concombre, morceaux de poulet tandoori	Brochettes de crevettes	Papillotes filets de poisson et brocolis	Brochettes de dinde épicées	Lapin rôti carottes champignons olives
	Légumes verts cuits/crus			Salade méchouia aux courgettes et aubergines	Poêlée de champignons		Haricots verts	



vous offre ces 11 menus inspirés de la chrono-nutrition - <http://www.al-kanz.org>

		Menu 8	Menu 9	Menu 10	Menu 11
Repas du matin	Potage/bouillon (ou remplacer par eau minérale)	Potage/bouillon (ou remplacer par eau minérale)			
	Fromage	Fromage ou fromage blanc à la crème fraîche	Fromage ou fromage blanc à la crème fraîche	Fromage ou fromage blanc à la crème fraîche	Buns maison à la viande hachée
	Viande/poisson gras	Lapin rôti carottes champignons olives	Lasagnes	Ailes de poulet au curry	
	Féculents	Pommes de terre au four ail et paprika		Samossa végétarienne	Frites au four ou actifry
	Boisson sans lait ni sucre	Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café	Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café	Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café	Eau pétillante ou plate (contrex, hepar...) ou thé ou tisane ou infusion ou café
Rupture du jeûne	Gras végétaux (chocolat, olives, graines, avocat)	Abricots pochés aux amandes	Noix de cajou	Carrés chocolat	Mangues caramélisées à la noix de coco et copeaux de chocolat
	Fruits secs/frais/jus/compote/sorbet		Salade de fruits chaude	Compote 3 pommes caramélisées	
	Boisson sans lait ni sucre				
Repas du soir	Bouillon/potage	Velouté de fèves	Soupe au potiron	Soupe au potiron	Soupe de brocolis
	Poisson/fruit de mer/viande blanche bien assaisonnée	Cornets œufs, crudités et olives	Carpaccio de saumon fumé	Wraps de poisson tikka	Escalopes de poulet roulées, farcies aux épinards
	Légumes verts cuits / crus		Printanière de légumes		