

Menu DETOX

Corinne

<http://leblogduneprovinciale.com>

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	DINER
Lundi	café ou thé avec un sucre- Une tranche de pain de seigle beurrée un grand jus de fruits de saison	poisson blanc vapeur avec un filet d'huile d'olive. Soupe de légumes	Soupe de légumes Jus de légumes et de fruits une pomme
Mardi	idem	poisson blanc vapeur avec un filet d'huile d'olive. Soupe de légumes	Soupe de légumes Jus de légumes une orange
Mercredi	idem	poisson blanc vapeur avec un filet d'huile d'olive plus un grand bol de riz plus légumes vapeur	Soupe de légumes Jus de légumes un kiwi
jeudi	idem	Filet de poulet en papillote citron et huile d'olive plus un grand bol de riz plus légumes vapeur	Soupe de légumes jus de légumes une orange ou une pomme
vendredi	idem	poisson blanc vapeur avec un filet d'huile d'olive plus un grand bol de riz plus légumes vapeur	Soupe de légumes Jus de légumes une banane
Samedi	idem	Poulet roti , courgettes ou endives braisées - jus de fruits	Soupe de légumes Jus de légumes une banane
Dimanche	idem	Work de poulet à la citronelle riz - jus de fruit	Soupe de courgettes jus de légumes