

Jour	Plat	Description	Accompagnement
Lundi midi	Saucisses grillées	Chipolatas, merguez, Francfort, Strasbourg ou autres	Lentilles, petits pois, petits pois salade cuite, purée, purée p.de t.- carottes, épinards, Boulghour,
2	Escalopes crème-citron, de dinde, poulet, veau...	Escalopes rôties avec sauce crème citron dans le fond de poêle, plus paprika au choix.	Maïs, purée, brocolis, haricots plats d'Espagne, champignons rissoles.
3	Escalopes panées	Escalope roulée dans l'oeuf battu et la panure pour donner une viande fondante	Même choix...
4	Sauté de veau	Tendron ou Navarin (seuls morceaux pas chers) rôti à la sauteuse (ou poêle)	Riz basmati, carottes braisées ou cuites à l'eau avec persil, purée.
5	Ratatouille Jambon	Ratatouille : Tomates, courgettes, poivrons verts et rouges, aubergines, huile d'olive, herbes de Provence. Le tout mijoté.	Jambon cru
6	Pipérade Jambon	Pipérade : Poivrons verts et rouges, tomates, haricots verts, oeufs battus en omelette, huile d'olive, piment.	Jambon cru
7	Rôti de porc ou de dinde, ou rouelle de porc	Viande à cuire au four Mélange mexicain : Haricots rouges, maïs, tomates concassées	Petits pois, maïs, purée, haricots plats d'Espagne, haricots beurre, mélange mexicain (cf ci-contre)
Lundi soir	Gratins divers au choix	Endives, courgettes, dauphinois, coquillettes, chou- parmesan, aubergines. Avec crème et gruyère.	
9	Tian de légumes	Aubergines, courgettes et tomates en tranches alternées, + huile d'olive et herbes de Provence, au four.	
10	Crostini	Tranches de pain de campagne arrosées d'huile d'olive, avec Cantal en lamelles, tomates (tranches ou	

Jour	Plat	Description	Accompagnement
		concassées), et basilic.	
11	Crumble de tomates	Quartier de tomates, huile d'olive, basilic, mélange de parmesan chapelure, et au four.	
Mardi midi	Spaghetti Carbonara	Dés de jambon et lardons rissolés, + sauce crème, parmesan et jaunes d'oeufs	Huile pimentée
13	Lasagnes (surgelés)	(Possibles à confectionner, mais très long.)	Huile pimentée
14	Pastasciutta	Steaks hachés écrasés et rissolés à l'huile d'olive, + coulis de tomates et herbes de Provence. Mélanger avec les spaghetti.	Huile pimentée
15	Hachis coulis crème	(Nécessite un hachoir ou la patience pour émincer très finement la viande – restes ou achetée pour ça) Porc et boeuf hachés, mélangés à des oeufs battus et persil, cuits au four dans un moule à cake. (Excellent froid également)	Sauce crème et coulis de tomates. Pâtes.
16	Spätzle (surgelés)	Pâtes fraîches alsaciennes au goût très fin. Se fait légèrement revenir à la poêle, ou cuire à l'eau en version sèche.	Parmesan, guyère...
17	Hamburger salade	Steak haché, pain rond au sésame, fromage, salade, tomates, et toutes les nuances...	Salade verte et/ou frites
18	Tagliatelles aux Champignons	Faire rissoler champignons et lardons fumés, incorporer dans les pâtes avec une sauce crème.	Parmesan.
19	Tagliatelles au saumon	Emincer le saumon fumé, faire chauffer avec tomates concassées et crème, incorporer le tout.	Huile pimentée.
Mardi soir	Cabécous toastés	Pain de mie, petits fromages de chèvre ou tranches,	Salade verte.

Jour	Plat	Description	Accompagnement
		recouverts de gruyère et passés au four.	
21	Risotto	Base de riz dans laquelle on incorpore olives, dès de jambon, gruyère, champignons, lardons, persil, etc...	Huile pimentée
22	Gratin de blettes	Cardes ou blettes rissolées, puis mises dans un plat à four avec tomates concassées et gruyère.	
23	Tarte saumon épinards	Pâte brisée étendue sur un plat. Filets de saumon. Epinards bien égouttés. Alternier les morceaux de saumon et les épinards sur la pâte et recouvrir d'une sauce oeufs, crème, gruyère et baies roses avant de mettre au four.	Huile pimentée.
Mercredi midi	Aubergines à l'italienne	Tranches d'aubergines imbibées d'huile d'olive, recouvertes de mozzarella, de tomates concassées et de basilic.	Nature ou Jambon cru, fumé, de pays, braisé...
25	Boulghour aux légumes	Carottes, courgettes, tomates, poivrons verts et rouges, blancs de poireaux, pois chiches, le tout émincé et légèrement revenu dans l'huile d'olive avant d'être mélangé au boulghour.	Nature ou Chipolatas, merguez, jambon
26	Riz à l'espagnole	Riz complet Uncle Ben's (en fait semi complet), mélangé avec tranches de courgettes et poivrons verts et rouges revenus dans l'huile d'olive. On mélange le tout avec du safran et du comté râpé.	Nature ou jambon
27	Croque-Madame Forestière	Pain de mie toastés avec champignons rissolés et oeuf au plat par dessus.	Salade verte
28	Polenta mozzarella	Polenta cuite à l'eau dans laquelle on incorpore de la mozzarella, et servie avec sauce tomate-crème	Nature ou jambon
29	Flammeküche	Pâte à pain (pizza) sur plat à tarte, garnie de poireaux	

Jour	Plat	Description	Accompagnement
		émincés et de lardons fumés, avec un liant à la crème et aux jaunes d'oeufs. Four.	
30	Fondue de poivrons et tomates	Cuisson longue à l'huile d'olive des ingrédients cités	Jambon
Mercredi soir	Oeufs divers	Au plat, brouillés (avec beurre et crème), pochés, omelettes (jambon, chorizo, gruyère...), coque, etc...	Salade verte, épinards, oseille, riz... Endives, mâche
31	Galettes bretonnes	Les repasser rapidement à la poêle avec un peu de beurre demi-sel, et garnir avec saucisses de Strasbourg, gruyère, ou andouille, ou champignons-lardons à la crème, etc...	Salade verte
32	Nuggets de poulet (surgelés)	Four	Ketchup et salade verte
33	Chicken wings (surgelés)	Four	Purée, salade...
34	Rösti	Pommes de terres râpées puis cuites dans un mélange huile beurre en gâteau jusqu'à présenter une face dorée.	Salade
35	Raclette	Fromage à raclette fondue à la poêle si pas de « service » ad hoc. Pommes de terre vapeur (avec peau si on aime) et jambon de pays, et/ou blanc.	cornichons
36	Farci Poitevin	Mélange chou vert et salade cuite, avec lardon frais et oeufs battus, dans moule creux passé au four.	
37	Fondue savoyarde (nécessite un caquelon : récipient spécial sur brûleur)	Trois fromages coupés en morceaux (Appenzel, Beaufort et Emmental, mais à défaut remplacer l'un ou l'autre par comté, Fribourg) et mis à fondre dans vin blanc, avec paprika et cayenne.	Baguettes coupées en morceaux réguliers pour attraper la fondue.
Jeudi midi	Couscous (boîte à défaut)	On peut améliorer avec chorizo, blancs ou cuisses de poulets...	Rajouter poireaux, carottes...

Jour	Plat	Description	Accompagnement
39	Potée lorraine	Chou vert, saucisses diverses (Montbéliard, fumées), lard de poitrine, palette de porc,, jarret, jambonneau, pommes de terre, haricots blancs, bien mijotés.	
40	Hachis Parmentier	Alternance de vaie purée et de viande hachée rissolée, le tout passé au four avec chapelure.	Salade verte
41	Choucroute (fraîche en saison)	Avec saucisses, lard, palette, et pommes de terre	
42	Emincé de dinde	Escalopes coupées en petits morceaux fins, avec sauce crème-jaunes d'oeufs (à ne pas faire bouillir). Paprika.	Riz ou mélange 3 riz (Taureau Ailé)
43	Blanquette veau ou mouton	Comme ci-dessus avec herbes	Riz
44	Porc à la chilindron	Rissoles de porc (tranches fines)ou côtes rissolées avec piments doux émincés	Purée
45	Pot-au-feu	Plat de côtes de boeuf, avec poireaux, pommes de terre, carottes, os à moelle. Le bouillon un peu réduit fait un potage excellent.	
Jeudi soir	Tomates farcies	Viande hachée (mi steak mi chair à saucisse) avec persil, garnissant les tomates, le tout cuit au four.	Riz basmati ou pâtes ou mélange 3 riz (Taureau Ailé)
47	Courgettes farcies (ou pommes de terre coupées en deux et creusée)	idem	
48	Poivrons farcis	idem	
49	Champignons farcis	Idem, avec de gros champignons de Paris	
50	Aubergines farcies	Idem en imbibant d'huile d'olive pour que l'aubergine cuise bien.	
51	Tomates fromagères	Farcies avec du blé, du gruyère et du persil.	

Jour	Plat	Description	Accompagnement
52	Tourte Comté jambon	Pâte feuilleté en fond et en couvercle, dans plat à tarte garnie de cubes de comté et de dès de jambon. Four.	Salade verte
53	Focaccia	Pâte à pizza, un rond en fond et un en couvercle dans plat à tarte. Garnir de cantal en lamelles, parsemer d'origan et arroser d'huile d'olive avant de refermer avec le couvercle. Four.	Salade verte.
Vendredi midi	Poisson blanc (surgelé), ou raie (uniquement avec beurre citron) Court-bouillon : eau, citron, tranches de carottes, persil, à faire bouillir et un peu refroidir avant de mettre le poisson.	Avec sauce hollandaise (2 jaunes d'oeufs, pas mal de beurre en petit morceaux, et faire épaissir sur tout petit feu ou au bain marie sans aucun bouillon). Ou sauce crème ciboulette, ou beurre citron persil.	Riz, pommes de terre vapeur, épinards, mélange de céréales, épeautre, pilpil.
54a	Papillottes de saumon	Pavés de saumon frais disposés dans du papier alu huilé, avec lanières de poivrons et de tomates. Four.	Riz blanc.
55	Calmars en beignets ou sauce armoricaine ou farcis		Riz ou mélange 3 riz (Taureau Ailé)
56	Filets ou pavés de poisson pané	Frيره dans mélange beurre-huile	Riz, blé, épinards, épeautre
57	Gratin de poisson (et /ou crustacés, crevettes, surimi)	Cuire au court bouillon, puis faire un roux blanc (1 cuiller de farine, beurre, puis un peu de court bouillon), et mettre le poisson émietté dans un plat à four, nappé de la sauce, et recouvert de chapelure.	Riz ou mélange 3 riz (Taureau Ailé)
58	Nems (achetés ou faits main)	Galette de riz, carottes râpée, crabe, porc, champignons noirs, crevettes, germes de soja, vermicelle de riz...	Salade verte, sauce soja et Nuoc Mam
59	Pâtes au thon	Incorporer le thon dans les pâtes avec crème et tomates concassées	Huile pimentée

Jour	Plat	Description	Accompagnement
59a	Acras de Morue	Filets de morue déssalée, cuits à l'eau. Pâte à beignets, ciboulette, persil, cayenne. Friture.	Salade verte
59b	Brandade	Filets de morue déssalés et cuits à l'eau, purée, herbes et huile d'olive.	
Vendredi soir	Cake aux olives	Pâte à cake salée (oeufs, sel, farine, levure, beurre fondu, vin blanc sec) gruyère râpé, dès de jambon, olives vertes, le tout mélangé dans moule creux et au four.	Salade verte
61	Mojhettes	Haricots blancs servis avec dès de lard frais et tomates concassées, plus menthe ou romarin.	
62	Pâtes chinoises	Pâtes chinoises au blé, carottes en dès, poivron vert, champignons noirs de chine, crevettes, sésame	
63	Salade vosgienne	Pommes de terre en cubes rissolées, auxquelles on ajoute des tomates crues en tranches fines, de la salade en lanière, des oeufs durs, des champignons rissolés, et de la crème liquide assaisonnée + cayenne	
64	Garbanzos y chorizo	Haricots blancs, mijotés après cuisson avec des tranches de chorizo et des tomates concassées.	
65	Gratin de Polenta	Polenta mélangée avec tomates concassées ou coulis, mozzarella, herbes de Provence et huile d'olive.	
66	Clafoutis au jambon	Pâte à clafoutis (oeufs, farine, crème) dans laquelle on incorpore des morceaux de jambon. Four.	Salade verte
Samedi midi	Steaks frites	Steaks hachés ou non, nature ou aux herbes de Provence	Salade verte
68	Côtes de porc ou d'agneau	Grillées avec herbes	Fondue de poivrons et tomates

Jour	Plat	Description	Accompagnement
69	Riz chinois	Riz, crevettes, morceaux d'omelettes, petits pois, champignons noirs, dès de jambon, épices	
70	Bricks à la viande	Feuilles de bricks. Steaks hachés mélangés avec des oeufs battus, du safran et du persil, rissolés . On garni les bricks pliés en triangle et on fait dorer à l'huile d'olive.	Citron vert et salade
70a	Tacos à la viande (les crêpes peuvent se trouver à acheter)	Crêpes salées à la farine de maïs + boeuf haché rissolé à l'huile d'olive, haricots rouges, maïs, tomates, piments	Parsemer de fromage râpé au moment de servir.
71	Aligot	Purée dans laquelle on incorpore du cantal frais	Salade verte
72	Truffade	Pommes de terre rôties (et lardons fumés) sur lesquelles on fait fondre du morbier, ou un fromage équivalent.	Salade verte
73	Petit salé aux lentilles	Petit salé ou lard frais	Lentilles à la crème ou au beurre
74	Paella (boîte à défaut)	Améliorer avec poulet, calmars, chorizo, safran...	
Samedi soir	Hot dogs	Baguettes et saucisses de Francfort	Moutarde
76	Gougères	Pâte à chou salée (eau salée, beurre, farine oeufs), dans laquelle on incorpore du comté râpé. Four.	Jambon, salade
77	Pieds de porcs	Grillés au four	
78	Andouillettes	idem	Purée, salade
79	Tripes		
80	Cassoulet (boite à défaut)	Saucisses de canard ou d'oie, confit...	
81	Moules frites	Avec beurre, vin blanc et persil	
82	Cassolette de fruits de mer	Pétoncles ou surimi rissolés, avec blancs de poireaux émincés, crevettes, poisson, sauce crème safran et chapel.	Riz

Jour	Plat	Description	Accompagnement
Dimanche midi	Magrets de canard	Grillés, avec sauce crème et poivre vert	Epinards
84	Volaille (canard, poulet)		Petits pois, haricots verts...
85	Poulet basquaise	Cuisses et blancs de poulets, avec tomates concassées, poivrons, champignons rissolés, lardons et huile d'olive	Riz basmati
86	Lapin	Rôti ,ou en sauce avec olives	Purée
87	Poule au riz	Poule cuite à l'eau	Riz et blancs de poireaux
88	Boeuf Polenta ou Bourguignon	Bien faire mariner le boeuf à l'avance avec aromates	
89	Brochettes	Porc, dinde, poulet, boeuf, alternés avec tomates, poivrons, champignons sur piques, et dorés au four	Riz, fondue de poivrons-tomates
89a	Brochettes de poulet au sésame		
90	Poulet à la mexicaine	Cuisses grillées au four avec poivrons, piments, huile d'olive, jus de citron, épices.	Riz
91	Escalopes Luculus	Escalopes de veau ou dinde rissolées, puis recouvertes d'une tranche fine de jambon cru, et de gruyère en lamelles. Crème, et four.	Epinards, haricots plats d'Espagne, purée...
92	Chili con carne	Boeuf émincé en petits morceaux et rissolé, bouillon de boeuf, concentré de tomates, petits piments, haricots rouges. Faire mijoter le tout.	Riz, sauce Tabasco
93	Poisson entier	Saumon, Truite (sauce aux amandes) ou autres	Riz, chou-fleur
94	Ragoût de mouton	Faire revenir la viande, ajouter vin blanc et eau	Pommes de terre, Flageolets
95	Epaule d'agneau	A la tomate et au yaourt.	Riz
EXTRA	Gigot	Rôti avec herbes de Provence	Flageolets
	Rôti de boeuf		Haricots verts, salade verte

Jour	Plat	Description	Accompagnement
	Mouclade	Moules décortiquées dans sauce safran-crème-vin blanc	Riz
	Cailles, perdrix ou pigeon	rôtis	Petit pois, riz, épinards
	Gibier	Sanglier...	
	Haddock	Avec céleri rave, poireaux et carottes. Cuisson au lait.	Riz
	Langue de boeuf		Sauce tomate ou blanche cornichons
	Tajine	Mélange viande, légumes, fruits secs, oléagineux	Nature ou riz
	Ragoût d'araignée	Chair d'araignée de mer cuisinée au vin rouge et piment	Nature
	Poule gros sel	Poule cuite à l'eau saupoudrée de gros sel	Navets
	Cuissot de chevreau	Rôti au four	Epinards, purée, haricots plats
	Coq au vin		Pommes de terre vapeur, salsifis
	Fondue Bourguignonne	Boeuf tendre en cubes frit dans l'huile de pépins de raisin	Moutarde, ketchup, mayonnaise
	Confit d'oie ou de canard		
	Moussaka	Timbale d'aubergines et de mouton avec tomates et huile d'olive.	Riz
Dimanche soir	Pizza	Améliorée avec oeuf, chorizo, mozarella etc...	
97	Quiche	Pâte brisée, jambon, lardons, poireaux etc...	Salade verte
98	Tarte aux champignons	Pâte brisée, champignons rissolés, crème	Salade verte
99	Croquettes mexicaines	Purée épaisse et maïs, ciboulette, oeufs battus. Faire des galettes épaisses dorées à la poêle.	Salade verte
100	Riz printanière	Avec lardons et petits pois.	
101	Céleri Noix de cajou	Tranches de céleri rave cuites à l'eau puis rissolées à l'huile d'olive avec des noix de cajou	

Jour	Plat	Description	Accompagnement
102	Tarte surimi- poireaux	Pâte brisée avec mélange surimi poireaux, crème et oeufs battus.	
103	Salade de cervelas	Intégrer le cervelas en morceaux aux dès de pommes de terre cuites à l'eau encore tièdes. Persil, ciboulette.	Sauce à la moutarde
104	Harengs-Pommes de terre	Pommes de terre cuites à l'eau servies en tranches tièdes avec les morceaux de hareng.	Sauce à la moutarde
104a	Aumônières Comté Lardons	Briks avec comté, lardons, champignons, et sauce crème	Salade verte
105	Artichauts	Cuits	Sauce salade ou mayonnaise
105a	Soufflé au fromage		Salade verte

Ne pas oublier de saler-poivrer tous les plats, en se méfiant de ceux qui contiennent des lardons fumés pour le sel.

		SELON LA SAISON	
SALADES composées ou entrées	Salade Normande	Riz, dès de gruyère, noix, jambon cru émincé, cubes de pommes (granny smith), sauce salade.	
107	Epinards lardons	Epinards crus, lardons rissolés et oeufs durs mimosa	Sauce à la moutarde
108	Tono e fagioli	Haricots rouges, dès de concombre non pelé, thon en boîte, persil, menthe	Sauce à la moutarde
109	Champignons à la grecque	Intégrer les champignons en lamelles dans une sauce huile d'olive, coulis de tomates, persil et cayenne.	(on peut au choix cuire le tout, ou faire la sauce à part et intégrer les champignons crus).
110	Taboulé	Semoule de couscous qu'on laisse initialement gonfler au jus de citron. Ajouter concombre, tomates, raisins secs, huile d'olive, menthe...	Huile d'olive-citron ou sauce à la moutarde

		SELON LA SAISON	
111	Labneh	Yaourt bien égoutté dans tamis et torchons, qu'on mélange avec de l'huile d'olive , sel et poivre.	A tartiner sur toasts
112	Oranges libanaises	Tranches épaisses de belles oranges, présentées avec persil et ciboulette émincés	Sauce à la moutarde
113	Salade exotique	Riz, ananas en morceaux, ciboulette, persil, poivrons rouges, branches de céleri, raisins secs	Mayonnaise
114	Oeufs en gelée	Préparer une gelée et disposer les oeufs durs, crevettes, persil, surimi, poisson, etc... avant de faire prendre au froid.	Salade verte et sauce à la moutarde ou mayonnaise
115	Crudités diverses au fromage	Endives, chou fleur, chou de Milan, carottes râpées, concombres, tomates, olives, persil, germes de soja, avec cubes de gruyère et graines de sésame, ou feta.	Sauce huile d'olive-citron + Tamari
116	Tomates mozzarella	Tranches alternées, avec persil, salade en lanière, menthe... basilic	Sauce huile d'olive-citron
117	Poirée	Poireaux saupoudrés de germe de blé, graines de sésame	Sauce huile d'olive-citron + Tamari
118	Avocats	Avec garnitures crevettes ou mélange de la mer	Sauce moutarde ou mayonnaise
119	Crudités croque au sel	Radis, fèves, artichauts	
120	Salade de cuidités (légumes cuits)	Au choix : Maïs, lentilles, haricots rouges, blancs, verts, pois chiches, asperges...	
121	Salade de pâtes	Pâtes multicolores, tomates en quartiers, cacahuètes non salées (à décortiquer), origan	Sauce huile d'olive-citron + Tamari
122	Salade de thon (avec toutes les variantes)	Salade verte, tomates, mozzarella ou feta, basilic, oeufs durs émiettés, piments verts émincés, poivrons rouge et jaune en lamelles.	Sauce Huile d'olive-citron Filets d'anchois éventuels
123	Radis noir	Très finement coupé	Sauce à la moutarde

		SELON LA SAISON	
124	Timbale verte et rouge	Tomates, saumon fumé, avocats et mascarpone, le tout mixé séparément, arrosé de vinaigre balsamique, et disposé par tranches de couleurs dans une coupe ou un verre. Décorer avec feuille de menthe.	Gâteaux style apéritif, ou pain typé.
CHARCUTERIE	Saucissons, pâtés, terrines, rillettes, jambons, boudin	Assiette anglaise, toasts, sandwiches...	Crudités, salade verte, romarin...
Crustacés, coquillages	Huîtres, praires, palourdes, bigorneaux, pétoncles, St Jacques, tourteau, crevettes, langoustines, gambas, ormeaux, moules, homard, langouste...	Entrées, cassolettes, ingrédients de plats complets...	
POTAGES	Potage Lentilles-Paprika	Lentilles vertes, lardons fumés, carottes, paprika	Crème
126	Cresson-pommes de terre	Cresson, pommes de terres, beurre	Crème
127	Minestrone	Haricots blancs, carottes, céleri-branche, chou vert, poireaux, haricots verts, tomates, courgettes, macaronis, huile d'olive	Huile d'olive, basilic, parmesan
128	Soupe au Pistou	Haricots blancs, haricots verts, blancs de poireaux, pommes de terre, carottes, courgettes, navets, tomates, macaronis, huile d'olive	Huile d'olive, basilic, parmesan
129	Soupe de poisson		Gruyère râpé, tabasco
130	Potage au Potiron	Potiron, tomates, pommes de terre, riz, beurre	
131	Bouillon	Bouillon de boeuf (pot au feu), bouillon de potée	
132	Potage 5 légumes	Pommes de terre, carottes, navets, blancs de poireaux, coeur de chou vert, persil, beurre	

		SELON LA SAISON	
133	Potage à l'italienne	Pommes de terres, tomates concassées en bte, persil, branche de céleri, poivron rouge, origan, basilic, cayenne, riz déjà cuit, huile d'olive	Tabasco, parmesan
134	Crème de lentilles épicée	Lentilles blondes, bouillon de volaille, carottes, mélange d'épices (coriandre, cumin, curcuma, cannelle), noix de cajou, huile d'olive, jus de citron, coulis de tomate, persil, croûtons, beurre, harissa	
135	Soupe de carottes	Carottes, pomme de terre, branche de céleri, beurre, persil	
136	Soupe d'aubergine	Lardons fumés, beurre, céleri branche, poivron vert, tomates, aubergine, curry, thym, basilic, bouillon de volaille, persil	
137	Soupe au bouillon de boeuf	Pommes de terre, poireau, courgettes, tomates, navet, salade, persil, carottes dans un bouillon de boeuf.	

Tableau nutriments

<i>CRUDITÉS</i>	<i>CUIDITÉS</i>	<i>GLUCIDES LENTS</i>	<i>FRUITS</i>	<i>OLÉAGINEUX HERBES</i>	<i>LAITAGES</i>	<i>VIANDES/ POISSON</i>
Artichauts	Artichauts	Beignets	Abricots	Amandes	Crèmes	Agneau
Bambou	Asperges	Blé	Ananas	Arachides	Desserts	Boeuf
Carottes	Aubergines	Boulghour	Bananes	Avocats	Glaces	Caille/perdrix
Céleri branche	Betteraves	Bricks	Brugnons	Beurre	Yaourts	Canard
Céleri rave	Blettes/Cardons	Châtaignes	Cassis	Huile de noix	FROMAGES	Cheval
Chou Fleur	Brocoli	Chocolat	Cerises	Huile d'Olive		Chevreau
Chou rouge	Carottes	Couscous (semoule)	Clémentines	Huile de Tournesol	COMPLÉMENTS AL.	Dinde
Chou vert	Céleri rave	Crêpes	Figues	Noisettes	Algues	Lapin
Coeur de palmier	Céleri branche	Dattes	Fraises	Noix	Citron	Oie
Concombre	Champignons	Epeautre	Framboises	Noix de Cajou	Épices	Pigeon
Cresson	Chou fleur	Fèves	Groseilles	Pignons	Gelée	Porc
Endives	Chou rouge	Fruits secs	Kakis	Pistaches	Germe de blé	Poulet/Poule/Coq
Epinards	Chou vert	Galettes	Kiwis	Sésame	Graines	Sanglier
Fèves	Choucroute	Haricots grains	Leeches		Levure de bière	Veau
Germes de soja	Courgettes	Lentilles	Mangue	HERBES	Miel	
Mâche	Endives	Maïs	Melon	Aneth	Orge malté	Coquillages
Olives	Epinards	Millet	Mûres	Basilic	Pollen	Crustacés
Piments	Fenouil	Pain (blanc ou noir)	Myrtilles	Cerfeuil	Tahin	Poissons de mer
Pissenlits	Haricots beurre	Pâtes	Noix de coco	Ciboulette	Tamari	Poissons eau douce

CRUDITÉS	CUIDITÉS	GLUCIDES LENTS	FRUITS	OLÉAGINEUX HERBES	LAITAGES	VIANDES/ POISSON
Poivrons	Haricots plats	Petits pois	Oranges	Menthe		Oeufs de poisson
Radis	Haricots verts	Pilpil	Pamplemousse	Origan	A MODÉRER	OEUFS
Radis noir	Navets	Pitta	Papaye	Persil	ALCOOLS	
Salades	Orties	Pois cassés	Pastèques	Romarin	SUCRES RAPIDES	ALIMENTS GRAS
Tomates	Oseille	Pois chiches	Pêches	Sarriette	Sucres raffinés	OU CALORIQUES
	Piments	Polenta	Poires	Sauge	Gâteaux	Charcuterie
BOISSONS	Poireaux	Pommes de terre	Pommes	Thym	Sodas	Plats en sauce
Bouillons	Poivrons	Pruneaux	Prunes		Confiserie	Fritures/Graisses
Cidre	Potiron	Purée	Raisin	Menu diététique pour régime détoxication		
Eau plate/ gazeuse	Salades	Quiches	Rhubarbe	<u>Matin</u>	<u>Midi</u>	<u>Soir</u>
Infusions	Salsifis	Quinoa		Fruits	Crudités	Cuidités
Jus de fruits	Tetragone	Riz		Yaourts/Fromage	Glucides lents	Fromage ou
Jus de légumes	Tomates	Sarrasin		Café/Thé	Fromage	Oeufs ou
Thé/Café		Tartes	Compotes			Oléagineux
Vin/bière	Potages divers	Tourtes	Confitures	Un repas complet normal par semaine autorisé		