



Sibylle NAUD

Diététicienne - Nutritionniste

07.86.07.33.61 | sibyllenaud@yahoo.fr

www.dietetique-des-sables.net

DIETETIQUE
DES SABLES

Sorte

Sein. 12.10.20.

LUNDI

Luigine au pesto et crevettes roses.

(+ parmesan)

(⚠ cuisson al dente
des pâtes)

MARDI

Gratin de patate douce / coco

+ poisson (cabillaud) au court bouillon

MERCREDI

Quiche sans pâte, poireaux/bacon/ricotta
+ Salade verte et pain

JEUDI

Soupe butternut + tartine { pain campagne
au four } chèvre

VENDREDI

Burger maison, salade verte et
frites au four.

SAMEDI

WRAP

① jambon fromage + salade verte
② avocat, oignons, poulet, Paricots
rouges

DIMANCHE

Betteraves râpées et bol de riz.