Madame Y X

Lundi 18 mai 2026

Petit-déjeuner

Une petite pomme sans peau.
Un skyr nature ou un yaourt nature.
Un café ou un thé.

Collation

Un café ou un thé.

Dîner

Une petite portion d'haricots verts cuits avec de l'ail et des herbes italiennes.
Trois aiguillettes de canard grillées avec du vinaigre balsamique et du persil.
Une demi pomme sans peau.
Un café ou un thé.

Goûter

Une demi pomme sans peau.
Deux oeufs cuits durs.
Un café ou un thé.

Souper

Salade de burrata et pesto
Du thon au naturel (type germon) avec du jus de citron.

Salade de burrata et pesto

Mettre dans un robot mixeur des feuilles de menthe, des pignon de pin, et ail. Pulser plusieurs fois et rajoutez un filet d'huile d'olive et poivrer. Rajoutez des morceaux de burrata ou mozzarella. Assaisonnez le tout d'un filet d'huile d'olive, quelques pignons de pin et un tour de moulin à poivre. Bon appétit !

Liste des courses

Lundi 18 mai 2026
Dîner : Ail, Canard, Haricot vert, Herbes italiennes, Persil, Vinaigre balsamique
Souper : Ail, Citron, Huile d'olive, Menthe, Mozzarella, Pignon de pin, Poivre, Pomme, Thon
Autre : Oeuf, Pomme, Skyr nature, Yaourt nature