

## MENU – FORMULE EASY

	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Réveil	Eau tiède citronnée	Eau tiède citronnée	Eau tiède citronnée	Eau tiède citronnée	Eau tiède citronnée	Eau tiède citronnée	Eau tiède citronnée
Matin	Jus vert de base et fruits variés	Smoothie à la mangue et fruits variés	Jus de céleri aux agrumes et fruits variés	Smoothie banane ananas et fruits variés	Jus digestif et fruits variés	Smoothie tropical et fruits variés	Jus orange et fruits variés
Midi	Salade de carottes épicées	Salade de fenouil et radis	Salade de chou colorée	Salade de graines germées	Salade de céleri branche	Salade pommes betteraves	Salade de chou plume
Snack	Crudités Fruits entiers	Crudités Fruits entiers	Crudités Fruits entiers	Crudités Fruits entiers	Crudités Fruits entiers	Crudités Fruits entiers	Crudités Fruits entiers
Soir	Salade verte, roulade de carottes et quinoa	Salade verte, soupe de légumes et asperges vapeur	Roulades de feuilles de nori et riz complet	Salade verte et légumes racines au four	Salade verte, roulade de crudités et millet	Salade verte, artichauts vapeur et riz complet	Salade verte, roulade de crudités et millet
Boissons	Eau énergisante Tisanes	Eau énergisante Tisanes	Eau énergisante Tisanes	Eau énergisante Tisanes	Eau énergisante Tisanes	Eau énergisante Tisanes	Eau énergisante Tisanes