

Voici quelques idées générales de menus mais qu'il faudrait adapter à chacun.

**Natacha PIALLAT**

**Diététicienne**

## Idées de Menus antioxydants

- 🍷 Taboulé épicé
  - 🍷 Sole, sauce tomate et citron
  - 🍷 Carottes au curry et aux oignons
  - 🍷 Yaourt
  - 🍷 Jus de grenade
  
  - 🍷 Avocat nature
  - 🍷 Steak de soja
  - 🍷 Lentille avec petite sauce à l'abricot
  - 🍷 Petits suisses
  - 🍷 Pamplemousse rose
  
  - 🍷 Salade de flageolets
  - 🍷 Lapin aux pruneaux
  - 🍷 Ratatouille épicée
  - 🍷 Fromage blanc
  - 🍷 Pastèque
  
  - 🍷 Melon
  - 🍷 Saumon en papillote (tomate, thym)
  - 🍷 Brocoli
  - 🍷 Riz au lait
  
  - 🍷 Pomelo
  - 🍷 Poulet au citron (four)
  - 🍷 Semoule épicée
  - 🍷 Tomates provençales
  - 🍷 Camembert
  
  - 🍷 Champignons à la Grecque
  - 🍷 Brochette de lieu
  - 🍷 Brochettes de légumes + pain
  - 🍷 Yaourt + papaye
  
  - 🍷 Salade de tomates et soja
  - 🍷 Maquereau au vin blanc
  - 🍷 Pain
  - 🍷 Petits suisses
  - 🍷 Quetsches
  
  - 🍷 Risoni à l'aneth
  - 🍷 Bavette grillée, sauce tomate
  - 🍷 Chou rouge
  - 🍷 Fromage blanc
  - 🍷 Fraises
- 🍷 Gaspacho
  - 🍷 Sauté de dinde au curry
  - 🍷 Pommes de terre vapeur
  - 🍷 Fromage
  - 🍷 Pomme
  
  - 🍷 Carottes râpées
  - 🍷 Raie aux câpres
  - 🍷 Riz sauvage
  - 🍷 Fromage blanc
  - 🍷 Ananas
  
  - 🍷 Chou rouge + raisin
  - 🍷 Gigot dégraissé
  - 🍷 Épinards
  - 🍷 Fromage
  - 🍷 Pain
  
  - 🍷 Piperade
  - 🍷 Rosbif aux oignons et ail
  - 🍷 Pomme de terre vapeur
  - 🍷 Yaourt
  - 🍷 Salade exotique fraîche
  
  - 🍷 Pamplemousse au crabe
  - 🍷 Cannelloni de tofu et épinards, sauce tomate
  - 🍷 Salade verte
  - 🍷 Petits suisses
  
  - 🍷 Salade de soja
  - 🍷 Saumon papillote
  - 🍷 Coquillettes / haricots verts
  - 🍷 Fromage blanc
  - 🍷 Prunes
  
  - 🍷 Radis
  - 🍷 Poulet Basquaise
  - 🍷 Riz
  - 🍷 Yaourt nature
  - 🍷 Abricot
  
  - 🍷 Mâche + pomme
  - 🍷 Filet de colin aux échalotes
  - 🍷 Blettes braisées
  - 🍷 Semoule au lait