

Une idée de menu chaque jour
sans lactose, ni gluten ou sucre raffiné

Matin

Eau chaude citronnée

Jus vert tout juste pressé à froid

Houmous de haricots blancs au pamplemousse
et pain de graines protéiné

Latte pistache & fleur d'oranger

Midi

Gaspacho de betterave minute
au vinaigre de grenade

Tacos
superfood tortillas,
viande de noix,
sour cream de tofu,
pickles, salsa

Goûter

Gâteau cru façon citron meringué
Croute amande, psyllium et noix du Brésil
Ganache voluptueusement citronnée

Dîner

Crackers déshydratés *Onion & Cream*
tapenade de butternut

Velouté chlorophylle

Poireaux vapeur au romarin
et parmesan de noisette