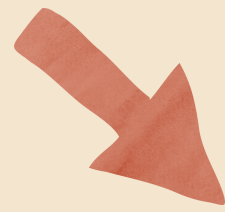


UN JOURNEE VEGETALE ET DE SAISON

Petit déjeuner



un bol de porridge avec compote de pommes, purée d'amande, et noisettes grillées



Déjeuner



Une salade tiède de lentilles et pommes de terre avec carottes et légumes

Dîner



une soupe de petits pois à la menthe avec du pain au levain, du houmous, des radis et des graines germées

Gôûter



un muffin sans gluten au sarrasin accompagné de fraises + yaourt végétal et d'un thé



Et pensez à votre B12