

JOUR	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER
PROGRAMME				
PRINTEMPS	Livre recettes Kosan	inspiration Printemps	en vente surplace	préface de C. Godisiabois
2022 IDEES	Toujours faire tremper les féculents, oléagineux et légumineuses pour démarrer le processus enzymatique et la pre germination			
	Pain de riz sarrasin -Ko San p 18	rouleaux de courgettes réalisés	carpaccio de mangues	spaghettis de choux pointus
LUNDI	Crackers kéto ou pain de graines	à l'aide d'un économiste et déposer	ou d'ananas, creme	ou de courgettes aux tomates
Jus vert ou eau chaude et gingembre	tartinade maison site Vitasanté ou autres liste petit dej	dans un plat avec jus citron et huile d'olive. Placez le	vegetale vanille, basilic, noisettes grillées ou	et olives. Faire fondre le tout ds une casserole at ajoutez olives
	demi avocat, roquette, huile olive	maquereau écrasé et les herbes	macadamia, framboises	et ciboulette, poivre et sel
	bresaola ou filet de dinde, jambon	ainsi qu'une mayo maison dedans	ou yaourt amandes 100 %	un epu d'huile de coco ou olive
	Omelette au saumon et aux	falaffels de pois chiches	panacotta avec 2 tasses	soupe d'épinards aux amandes
MARDI	herbes fraîches: mélangez 2 oeufs	servis avec sauce cajou muscade	lait amande, miel, vanille	effilées : cuisez doucement les
	50 gr de saumon fumé et 1/2	houmous et legumes croquants	faire chauffer avec 2g agar	epinards avec huile d'olive et 1
Eau safranée	oignon, ciboulette, persil plat	jeunes pousses d'épinards et	et placer au frigo ensuite	oignon et ajoutez de la creme
	ajoutez de sel marin et gingembre en poudre, graines de sésame.	P 93	ajouter coulis fruits rouge maison et verser ensuite	d'avoine. Mixez ensuite avec du quinoa ou riz 1/2 complet
	Pain low carb so bake it	tagliata de veau ou boeuf bio	clafouti avec pâte feuillet	Tofu bowl sur nouilles de riz
MERCREDI	beurre au lait cru ou tahin	Ajoutez persil hâché et câpres	sans gluten, avec un mix	ou de sarrasin, coriandre
	fromage de macadamia ou palais	huile d'olive et du thym frais	de 1 cuil à S de poudre d'	carottes, choux rouge,concombre
the vert Matcha	vert+ graines germées fenugrec	servir cru ou juste doré sur les	amandes, sucre coco 120g	et graines de sesame, menthe,
	radis, oignons frais, jeunes pousses	côtés et avec une salade d'	2 oeufs, 250g de creme	coriandre et cacahuètes
	epinards, olives.	herbes et choux frisé	amande et framboises	p. 85
	pancakes de patates douces,	Dés de volaille ou dinde bio	creme cajou vanille	Riz complet des Philippines
JEUDI	cuire 15 min les patates douces	ajoutez de la sauce Satay p.135	faire tremper 1 tasse de	Cuisez le riz et retirez 5' avant fin
	mixer avec une tasse de farine de	haricots verts, et coriandre	noix cajou ou mcadamia	cuisez les haricots verts vapeur
Latte vegetal mousse et poudres Stirr	souchet et 2 cuil S de lait de coco	quinoa belge au basilic et	le matin , rincer ensuite et	dans un wok, ajoutez lait de coc
Stirr. Be	1 C. café arrowroot, sel, muscade, paprika et cuire ensuite (P. 31)	curcuma gingembre	mixer avec poudre vanille, citron, eau et sirop agave	oignons, ail, gingembre, thym muscade et laissez mijoter P 77
	Galette essène LIFEFOOD	Rouleaux de printemps: feuille de	riz au lait de coco pistach	carottes rôties, grenade
VENDREDI	tapenade artichauts (P 63)	riz trempée 2 sec eau tiède,	faire bouillir 3 tasses d'eau	tahini, thym, persil, amandes
	mixer tasse de coeurs d'artichaut	disposez ensuite avocat, crevette	et ajouter 1/2 tasse de riz	huile d'olie et miel cru (P. 73)
Jus detox	1/2 citron jus, ail, 4 cuil S huile olive	rose et carottes râpées, aromates	à risotto, 5 min cuisson	persil, amandes rôties
	origan ou herbes de provence	et houmous, refermez ensuite	suite P 47	riz noir et herbes fraîches
	bresaola en option en plus	et agrémentez de verdure	lait coco cardamome vanille	ou salade lentilles (p. 89)
	houmous de lentilles corail	Bol cru: poisson cru, sésame		Epigramme de poivrons
SAMEDI	et tomates séchées, citron, ail,	et des de concombre, jeunes	Pudding de chia au lait	aubergines, courgette, tomates
	tahin, cumin et coriandre	pousses, coriandre, huile de	de coco ou amande	mozzarella ou tofu aux herbes
tisane detox bio	tamari et huile d'olive	chanvre, tamari et lamelles de	poudre de cannelle ou	en tranches, basilic, olive,thym
Romon nature	cuire les lentilles roses 10 min	fenouil et betteraves	de vanille	ail passés au four 10 min à
	mixer. P 67	vinaigrette vitasanté	ou purée de mangues	180 degrés . P 71
	granola salé (p181 Ko San)	Lunch bowl avec carottes râpées	porridge amande P45 ou	purée de panais lait d'amande
DIMANCHE	Flocons de sarrasin ou avoine,	roquette, fenouil , poivron jaune	Soupe de fraises, basilic	lavez 3 panais et coupez les
	pecan ou cajou, graines courge,	1/2 tasse de millet ou riz basmati	hydrolat de rose	cuire 15 minutes avec 3 tasses
Mousse de lait vegetal et poudre de cacao cru	curry, sesame, blanc oeuf, cannelle	choux fleur et dés de tofu fumé	sirop agave cru	de lait d'amande et 1/4 de cuil
	coriandre, huile de coco et amande	sauce moutarde, citron, vinaigre	eau fraiche	à café de cardamome, sel, poivre
	passer au four 25 min à 165 degré	huile quintuor et beurre d'amande	servir bien frais (P 150)	mixez et ajoutez verdure(p. 79)