




# ASSOCIATION MARGUERITE & CIE

RECONNAISSANCE ET PROTECTION DU LAPIN DE COMPAGNIE

## Menus simples pour 5 jours + Liste de courses

### PRINTEMPS

 ASSOCIATION MARGUERITE & CIE		80% de végétaux variés	20% de salades
Jour 1	<b>Matin</b> 50g	- Fanes de navet 10 g - Feuilles et branches de céleri branche 15 g - Fanes de carottes 10 g - Brocoli 5g	Batavia 10g
	<b>Soir</b> 50g	- Fanes de radis 10 g - Coriandre 10 g - Persil 15 g - Epinards 5 g	Feuille de chêne 10g
Jour 2	<b>Matin</b> 50g	- Aneth 10 g - Fanes de navet 10 g - Blettes 5 g - Feuilles et branches de céleri branche 10 g	Scarole 10g
	<b>Soir</b> 50g	- Fanes de carottes 15 g - Fanes de navet 10 g - Coriandre 10 g - Epinards 5 g	Batavia 10g
Jour 3	<b>Matin</b> 50g	- Persil 10 g - Fanes de betterave 10 g - Aneth 10 g - Feuilles et branches de céleri branche 10 g	Feuille de chêne 10g
	<b>Soir</b> 50g	- Coriandre 10 g - Fanes de carottes 15 g - Pissenlits 10 g - Brocoli 5 g	Batavia 10g
Jour 4	<b>Matin</b> 50g	- Fanes de radis 15 g - Persil 10 g - Fanes de betterave 10 g - Epinards 5 g	Scarole 10g
	<b>Soir</b> 50g	- Persil 10 g - Pissenlits 10 g - Feuilles et branches de céleri branche 10 g - Fanes de betterave 5 g	Feuille de chêne 10g
Jour 5	<b>Matin</b> 50g	- Pissenlit 10g - Aneth 10g - Epinard 5g - Feuilles et branches de céleri branche 15g	Batavia 10g
	<b>Soir</b> 50g	- Fanes de carotte 10g - Feuilles et branches de céleri branche 10 g - Persil 10 g - Aneth 10g	Scarole 10g



- Batavia
- Feuille de chêne
- Scarole
- Radis avec Fanés
- Navets avec Fanés
- Carottes avec fanes
- Betterave avec fanes
- Céleri branche
- Brocoli
- Blettes
- Epinards
- Coriandre
- Aneth
- Persil
- Pissenlits