




ASSOCIATION MARGUERITE & CIE

RECONNAISSANCE ET PROTECTION DU LAPIN DE COMPAGNIE

Menus simples pour 5 jours + Liste de courses HIVER

 ASSOCIATION MARGUERITE & CIE		80% de végétaux variés	20% de salades
Jour 1	Matin 50g	- Feuilles et branches de Céleri branche 10g - Mesclun 10g - Fanes de radis 10g - Persil 10g	Mâche 10g
	Soir 50g	- Endive 10g - Fanes de carotte 15g - Epinard 5g - Aneth 10g	Frisée 10g
Jour 2	Matin 50g	- Roquette 10g - Feuilles et branches de Céleri branche 15g - Fanes de radis 10g - Feuille de chou fleur 5g	Batavia 10g
	Soir 50g	- Mesclun 10g - Fanes de carotte 10g - Vert de blettes 10g - Aneth 10g	Frisée 10g
Jour 3	Matin 50g	- Chicorée 10g - Feuilles et branches de Céleri branche 10g - Fanes de radis 10g - Persil 10g	Mâche 10g
	Soir 50g	- Endive 10g - Roquette 10g - Mesclun 10g - Aneth 10g	Batavia 10g
Jour 4	Matin 50g	- Feuilles et branches de Céleri branche 10g - Chicorée 10g - Fanes de radis 10g - Endive 10g	Frisée 10g
	Soir 50g	- Roquette 10g - Persil 10g - Epinard 5g - Fanes de carotte 15g	Mâche 10g
Jour 5	Matin 50g	- Endive 10g - Persil 10g - Feuilles et branches de Céleri branche 10g - Fanes de radis 10g	Frisée 10g
	Soir 50g	- Roquette 10g - Fanes de carotte 10g - Chicorée 10g - Persil 10g	Batavia 10g

- Mâche
- Frisée
- Batavia
- Mesclun
- Chicorée
- Endive
- Roquette
- Fanés de carottes
- Fanés de radis
- Epinards
- Céleri branche
- Blettes (le vert)
- Feuilles de chou-fleur (Attention, en petite quantité et rarement car pas toujours bien digéré)
- Persil
- Aneth