


Retraite de micro-thérapie



Menu maison • nourrissant • équilibré

 *Intention :*

Offrir une alimentation consciente et réconfortante, qui soutient l'ancrage, l'énergie et la vitalité, dans le respect du corps, du rythme et des besoins de chacun·e.

L'équilibre de l'esprit prend racine dans le soin du corps.

Chaque matin

- Œufs à la coque
 - Fruits frais de saison
 - Pains variés
 - Croissants
 - Creton maison
-

En tout temps

- Collations santé disponibles à volonté
 - Tisanes et eau
 - Breuvages chauds et froids
-

 ***Merci de nous informer de toute allergie ou restriction alimentaire.***

JEUDI — Arrivée & Ancrage

Souper d'accueil

- Carpaccio de betteraves, fromage de chèvre, noix de pin et miel
- Filet de porc farci aux pommes et à la feta
- Purée de courge
- Asperges rôties
- Pouding au chocolat noir

VENDREDI — Équilibre & Énergie

Déjeuner

- Cottage fouetté, petits fruits et granola
- Pain multigrains et creton maison

Dîner léger

- Soupe du moment
- Quiche maison
- Salade de saison
- Croustade santé

Souper

- Poulet farci
 - Purée de chou-fleur
 - Légumes d'accompagnement
 - Verrine aux petits fruits rouges et chocolat blanc
-

SAMEDI — Vitalité & Plaisir

Déjeuner

Croque-madame santé (sans pain)

Blancs d'œufs, jambon, avocat, tomate, oignon et fromage léger gratiné

Dîner

- Soupe du moment
- Crudités fraîches
- Cigares au chou — version santé
- Bouchée énergie en dessert

Souper

- Bol de poké personnalisé
 - Tarte au chocolat noir et purée de pommes
-

DIMANCHE — Douceur & Intégration

Déjeuner

- Atelier smoothie participatif

Dîner — Buffet froid

- Tortillas au poulet
 - Wrap végétarien
 - Salades assorties
 - Trempettes et légumes
 - Et plus encore...
-

Une cuisine consciente pour soutenir l'équilibre et le mieux-être.