

# LES SOUPES

## 1– Variétés de soupes pour le déjeuner :

### ● Première variété :

– **La base** : Une pomme de terre + Un oignon + Une cuillère à soupe d'huile d'olive.

\* + 50 grammes de protéine marinées puis grillées : soit blanc de poulet, poissons blanc, viande, fruit de mer.

+ Un type de légumes : Carottes, potiron, courgettes, fenouil ou épinards

\* + Une cuillère à soupe d'un type de céréale : riz, vermicelle ou pattes courtes.

### ● Deuxième variété :

– **La base** : un oignon + une cuillère à soupe d'un type de céréale : riz, vermicelle ou pattes courtes.

\* + 50 grammes de protéine marinées puis grillées : soit blanc de poulet, poissons blanc, viande, fruit de mer, algues ou champignons + persil.

+ Un type de légumes : Carottes, pomme de terre, courgettes, gombos ...

## 1– Variétés de soupes pour le petit déjeuner ou diner :

● Soupe d'illane ou de blé concassé ou d'avoine + graine ou herbes aromatisées.

