

The Petite Academy

Menu Suggestion

BREAKFAST IDEAS

LUNCH IDEAS

DINNER IDEAS

DIMANCHE

Aubergine
Quinoa Salad

Apricot
Mango Smoothie

LUNDI

Smoothies
and/or Fresh
Fruits
(See group
suggestions on
next page)

French Quinoa
Tomato Salad

Almond
Blueberry Yogurt

MARDI

Golden
Lentil Soup

Sweet Fruits

MINI MID-WEEK PREP NIGHT

MERCREDI

Golden
Lentil Soup

Pear Smoothie

JEUDI

Smoothies
and/or Fresh
Fruits
(See group
suggestions on
next page)

Butternut Squash
Ginger Salad

Sweet Fruits

VENDREDI

Sweet Pepper
Ginger Salad

Nut Berry
Smoothie

The Petite Academy

Ideal for Breakfast for this week

Nut Berry Smoothie

1/2 tasse myrtilles (blueberries)
4 à 5 fraises (strawberries)
6 onces d'eau de coco (coconut water)
10 noix de Grenoble (walnuts)
pincée poivre de Cayenne (pinch of
cayenne pepper)

Almond Blueberry Yogurt

3/4 tasse lait d'amande (almond milk)
1 tasse de bleuets (blueberries)
1 pincée gingembre frais (ginger)
2 dattes medjool (dates)
1 c à soupe graines de lin (ground flaxseeds)
1 c à thé d'extrait de vanille (vanilla extract)

Carrot Vegetable Juice

4 à 6 carottes (carrots)
1/4 chou rouge (red cabbage)
1 pincée gingembre (ginger)

Golden Veggie Juice

1 inch piece fresh curcuma (turmeric)
3 à 4 carottes (carrots)
1/2 poivron rouge (red bell pepper)
1 poignée chou frisé (kale)
1 pincée gingembre (ginger)

Each Recipe Serves 2

*Pear Smoothie

1 à 2 poires (pears)
6 onces d'eau de coco (coconut water)
1 portion protéine à base de plantes
(protein powder)
10 graines noix de Grenoble (walnuts)
1 pincée gingembre (ginger)

Mango Smoothie

1 mangue en cubes (mango)
8 onces d'eau de coco (coconut water)
1/4 tasse de graines de citrouille rincées et
trempées (pumpkin seeds)
1/4 tasse abricot, sec trempé (dried apricot)
1 pincée gingembre (ginger)

Fruit Combinations

Fruits for Breakfast:

- orange, grapes
- pineapple, apple, pear
- blueberries, strawberries, kiwi

Sweet Fruits for Breakfast or Dinner

- banana, figs, papaya
- dates, papaya
- grapes (sweet only), figs
- Eat alone: melon (cantaloupe or
honeydew)

The Petite Academy

Ideal for Lunch for this week

Each Recipe Serves 2

*Sweet Pepper Ginger Salad

2 à 3 tasses chou rouge, râpé (red cabbage)
1 petit oignon rouge (red onion)
2 tasses carottes, râpée (shredded carrots)
poivron rouge
patate douce (sweet potato)

Assaisonner avec Zesty Dressing:

1 pincée gingembre (ginger)
1 c à soupe Vegenaise
1 c jus citron (lemon juice)
un pincée sel (sea salt)

*Butternut Squash Ginger Salad

2 carottes, râpées (carrots)
1 pomme verte (green apple)
15 noix de grenoble (walnuts)
2 tasses courge musquée en cubes, cuite à la
vapeur (butternut squash)

Assaisonner avec Lemon Honey Dressing

Golden Lentil Soup

1 lb lentilles rouges cuites (red lentils)
2 cloves l'ail frais (fresh garlic)
1 petit oignon (onion)
1/4 poivron rouge (red bell pepper)
2 tasses chou frisé (kale)
2 tasse courge musquée en cubes
(butternut squash)

Aubergine Quinoa Salad

1 aubergine (eggplant)
2 tasses quinoa, cuit
1/2 petit chou rouge (small red cabbage)
2 tomates (tomatoes)
1 oignon (onion)
1/2 poivron rouge (red bell pepper)
2 à 3 brins de persil (sprigs of parsley)
2 c à soupe Vegenaise

French Quinoa Tomato Salad

2 tasses quinoa, cuit
8 branches asperges (asparagus)
1 oignons (onion)
1/2 poivrons jaune (yellow bell pepper)
1/4 tasse graines citrouille, légèrement
grillées et moulues (pumpkin seeds)
2 à 3 tomates (tomatoes)
Assaisonner avec la vinaigrette (1 à 2 c à
soupe) Vinaigrette Dressing

The Petite Academy

Energy-Boosting Grocery List

Des légumes [vegetables]

1 to 2 Aubergines	1 to 2 Eggplants
3 Courgettes	3 Zucchini
1 sachet de cresson ou chou frisé	1 bag Watercress Or Kale
1 paquet de céleri	1 Pack celery
5 tomates	5 Tomatoes
Carotte - 5 livres	Carrot - 5 pounds
1 botte d'asperges	1 bundle Asparagus
1 livre de haricots verts	1 pound Green beans
1 tête de chou vert	1 Head Green Cabbage
1 tête chou rouge	1 Head Red cabbage
3 poivrons rouges	3 Red bell peppers
1 poivron jaune	1 Yellow bell pepper
4 oignons	4 Onions

Epices/Huiles [Spices/Condiments/Oils]

2 onces d'huile de lin	2 Ounces Flaxseed oil
4 onces d'huile d'olive	4 ounces olive oil
1 Petit pot Veginaise	1 Small jar Vegenaïse
1 petit bulbe d'ail	1 Small garlic bulb
1 paquet de menthe	1 pack mint

Nut & Seed

1 tasse noix de grenoble	1 Cup Walnuts
1 tasse d'amande	1 Cup Almond
Des graines:	Seeds:
1/2 tasse de graines de lin	1/2 cup Flaxseed
1/2 tasse de graines de chia	1/2 cup Chia seeds
1-2 livres de quinoa cru	1-2 Pounds Raw Quinoa

Fruits

5 pommes vertes	5 Green Apples
5 oranges	5 Oranges
1 livre de fraises	1 pound Strawberries
1lb livre de myrtilles	1b pound blueberries
8 bananes mures	8 bananas
3 avocats	3 avocados
3 Mangues	3 Mangoes
2 livres Raisins	2 pounds grapes
2 à 4 poires	2 to 4 pears

Mes suppléments personnels [my added supplements]

Total à base de plantes -	Total plant based -
Multi-vitamine	Multi-vitamin
Vitamine C	Vitamin C
B complexe	B Complex
Protéines végétales	Plant protein
	
Parfois	Sometimes
Vitamine D3 - à base de plantes	Vitamin D3 - plant based
Charbon activé	Activated Charcoal (Charbon activé)
(Avec autorisation du médecin)	(With doctor's approval)