

PRODUITS DE LA MER



DS NF RC FK

Intégrez les produits de la mer parmi vos sources protéiques en retenant qu'en *Nouvelle flore* vous en modérerez la consommation (car ce sont des sources trop riches en amines) et qu'en *Full ketone* il vous faudra omettre les crustacés trop riches en glucides. Il n'y a pas de suggestion bio ici, car il n'y a pas de mer bio, même si le fourrage peut l'être.



AÏOLI VAPEUR P. 89



ASSIETTE OCÉANE À LA VAPEUR DOUCE P. 89



OU À LA POELE



BONBONS DE SAUMON AU FOUR DOUX P. 89



BROCHETTES DE LOTTE À LA VAPEUR P. 90



BURGER DE THON P. 90



CALAMARS EN HYPOCUISSON P. 90



CALAMARS À LA ROMAINE P. 90