

Une carte diététique exclusive au restaurant Le 26 Brides-les-Bains, en partenariat avec Nutri'Conseils

Dans le cadre de votre cure thermale, le restaurant Le 26 Brides-les-Bains vous propose une carte équilibrée et savoureuse, spécialement conçue pour répondre à vos objectifs santé et bien-être.

Elaborés en collaboration avec Géraldine GENET, diététicienne nutritionniste à Brides-les-Bains, les menus proposés sur 3 semaines répondent à vos objectifs minceurs lors de votre cure thermale.

Profitez tous les jours, midi et soir des menus équilibrés, variés et savoureux pendant votre cure thermale.

L'équipe du 26 vous concocte ses plats à base de produits frais, pour allier équilibre, plaisir et santé à chaque repas.

FORMULES DIÉTÉTIQUES SAISON THERMALE 2025



UN REPAS DIÉTÉTIQUE

Entrée, plat et dessert : 22 €



UN REPAS PAR JOUR / SEMAINE

7 jours : 150 € pour 7 repas (21,50 € / jour)

14 jours : 294 € pour 14 repas (21,00 € / jour)

21 jours : 430 € pour 21 repas (20,50 € / jour)



DEUX REPAS PAR JOUR / SEMAINE

7 jours : 294 € pour 14 repas (21,00 € / jour)

14 jours : 574 € pour 28 repas (20,50 € / jour)

21 jours : 840 € pour 42 repas (20,00 € / jour)



Restaurant Le 26
26 avenue Emile Machet 73570 Brides-les-Bains
Réservation : +33 (0)9 83 83 00 46
www.le26-brides.fr - contact@le26-brides.fr
Ouvert tous les jours du lundi au dimanche de 8h30 à 1h
Karaoke Live ! tous les mercredis soirs pendant la saison thermale 2025

BRIDES-LES-BAINS - LES 3 VALLÉES MENUS DIÉTÉTIQUES



CARTE DIÉTÉTIQUE
EXCLUSIVE
élaborée par une
diététicienne
nutritionniste.



Restaurant Le 26

26 avenue Emile Machet 73570 Brides-les-Bains

RÉSERVATION CONSEILLÉE

☎ 09 83 83 00 46

Le 26 Brides-les-Bains - Menu diététique, déjeuner et dîner sur 3 semaines

Jour	Entrée	Plat	Dessert
Semaine 1	Déjeuner		
Lundi	Carpaccio de légumes, crémeux fines herbes	Tajine de poulet au citron et olives, semoule aux épices	Tartare de fraise menthe basilic
Mardi	Méli mélo de légumes au vinaigre de pommes	Mijoté de bœuf linguine aux champignons	Clafoutis aux poires
Mercredi	Tartine de chèvre frais au pois et fèves	Wok de légumes au tempeh	Farandole de fruits infusée à la verveine
Jeudi	Tomates ricotta façon religieuse	Blanquette de dinde aux curry, carottes, pommes de terres	Fromage blanc aux fruits rouges
Vendredi	Taboulé aux agrumes	Brochettes de porc mariné, tagliatelles de courgettes	Ananas rôti au coulis de kiwi
Samedi	Tartare de crevettes, mangues, avocats	Aiguillettes de poulet, moutarde à l'ancienne, haricots vert, purée de patate douce	Panna cotta de ricotta aux myrtilles
Dimanche	Gaspacho de betterave	Pavé de saumon, ratatouille, riz	Pêche rôtie à la crème de ricotta vanillée

Jour	Entrée	Plat	Dessert
Semaine 2	Déjeuner		
Lundi	Paniers de sucres aux crevettes radis	Couscous de poulet aux épices, navets, courgettes, céleri, carottes	Flan vanille maison
Mardi	Crumble salé au légumes d'été	Tomates farcies au bœuf, riz basmati	Cappuccino de fraises
Mercredi	Salade verte au samossa, chèvre, légumes et pois chiches	Beignets de légumes et ratatouille	Poire au vin rouge, 4 épices
Jeudi	Carpaccio de melon	Endives au jambon, cancoillote et petites pommes de terre grenailles	Clafoutis aux abricots
Vendredi	Poke bowl céréales, choux fleurs, radis, carottes, tomates	Mijoté de dinde aux courgettes, aubergines, poivrons	Tartare d'ananas
Samedi	Gaspacho andalou	St Jacques au citron et gingembre, linguine au côte de blette	Pomme miel noix grillées
Dimanche	Méli mélo de légumes crus	Pintade rôtie, sauce à la sauge, haricots verts	Fondant chocolat

Jour	Entrée	Plat	Dessert
Semaine 3	Déjeuner		
Lundi	Terrine de légumes	Spaghetti bolognaise, salade verte	Brochette de fruits créoles
Mardi	Assiette de charcuterie savoyarde	Poulet rôti au fenouil grillé et riz	Carpaccio d'oranges et kiwis aux épices
Mercredi	Salade thaï au pamplemousse et légumes asiatiques	Lasagne de légumes, salade verte	Smoothie aux fruits
Jeudi	Paniers de sucres aux crevettes	Porc grillé céréales, polenta et wok de légumes	Rouleaux de printemps aux fraises et fruits exotiques
Vendredi	Gaspacho de tomates poivrons	Escalope de dinde sauce forestière, gratin de choux fleurs et courgettes	Tarte normande aux poires
Samedi	Crêpe de blinis au thon, haricots rouges, maïs	Brochette de canard mariné aux légumes grillés	Compotée de pomme
Dimanche	Crumble de tomates basilic	Filet de truite aux herbes, courgettes sautées	Fondant au chocolat blanc et framboises

Jour	Entrée	Plat	Dessert
Semaine 1	Dîner		
Lundi	Dhal aux lentilles	Tartare de truite aux légumes croquants	Île flottante
Mardi	Verrine de melon, copeaux de jambon cru	Filets de tacaud marinés, côte de blette, riz safran	Mousse au chocolat
Mercredi	Soupe poireaux	Quiche lorraine, salade verte	Cheesecake ricotta orange
Jeudi	Méli mélo betterave concombre maïs	Thon rouge à la provençale, tomates polenta	Gaspacho de pêches
Vendredi	Soupe de carottes	Lieu noir au beurre de citron, aubergines, riz pilaff	Flan aux abricots
Samedi	Soupe de poissons	Omelette aux épinards	Cake au citron
Dimanche	Salade de jeunes pousses et légumes	Bœuf façon thaï, légumes et nouilles de blé sautées	Dôme de pomme rôtie

Jour	Entrée	Plat	Dessert
Semaine 2	Dîner		
Lundi	Soupe de légumes	Limande façon meunière, panais rôti et purée de pommes de terre	Brochette de fruits frais
Mardi	Salade verte, concombre, avocats	Pavé de truite à la sauge, fondue de poireaux, patate douce rôtie	Panna cotta à la pêche
Mercredi	Flan de petits pois	Gratin de saumon fumé au penne et épinards	Crème de mangue
Jeudi	Potage de choux fleurs	Cabillaud en bouillon de légumes, nouilles de riz, asperges vertes	Île flottante aux fruits rouges
Vendredi	Pizza de tomates mozzarella basilic	Filet mignon à la moutarde ancienne, carottes sautées et lentilles	Tiramisu café
Samedi	Tartine aux légumes et fromage frais	Œuf cocotte en coque de poivron	Crème brûlée
Dimanche	Bouillon de poissons façon thaï	Gratin de fruits de mer, riz, julienne de courgettes	Soupe de fruits d'été

Jour	Entrée	Plat	Dessert
Semaine 3	Dîner		
Lundi	Salade caesar	Cabillaud au cumbawa, pommes de terres sautées, petits pois	Fromage blanc mangue et coulis de mangue
Mardi	Brochettes de melon	Tacaud en croutes de sésame, purée de carotte et lentilles	Yahourt banana split
Mercredi	Soupe carottes navets	Tortillas aux légumes	Gâteau de yahourt aux fruits
Jeudi	Tartare de concombre, mangue, avocat	Saumon aux agrumes, aubergines et petites pommes de terre rôties	Panna cotta caramel
Vendredi	Carpaccio aux deux betteraves	Limande échalote, citron, haricots verts et riz	Glace sorbet
Samedi	Salade chèvre chaud	Sauté de porc, olives, carottes et crozets	Ricotta vanillée aux fraises
Dimanche	Soupe de poireaux	St Jacques aux herbes, épinards, riz basmati	Pêche façon melba