

LUNDI

Pour une alimentation saine et équilibrée

MATIN

LE PETIT DEJEUNER



- FROMAGE BLANC 0 %
- BANANE
- FLOCON D'AVOINE
- MIEL

THE / CAFE

MIDI

LE DEJEUNER

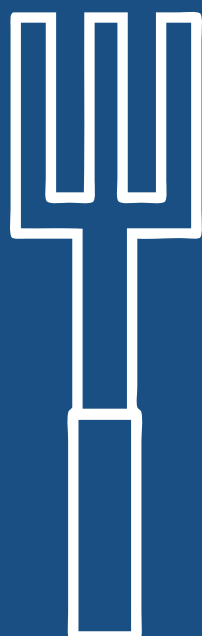
- PURÉE DE PATATE DOUCE
- POULET
- YAOURT
- FRUIT

EAU



SOIR

LE DÎNER



- QUICHE AUX POIRREAUX
- SALADE VERTE
- YAOURT
- FRUIT

EAU / INFUSION

MARDI

Pour une alimentation saine et équilibrée

MATIN

LE PETIT DEJEUNER



- 2 OEUFS DUR
- 1 TRANCHE DE BLANC DE DINDE
- PAIN COMPLET

THE / CAFE

MIDI

LE DEJEUNER

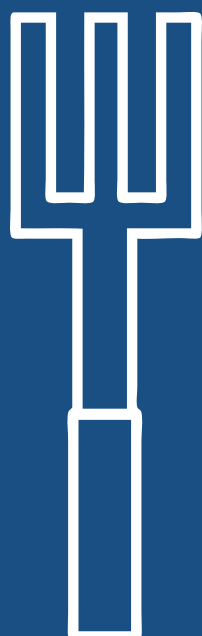
- HARICOTS VERTS
- RIZ
- POISSON
- FRUIT

EAU



SOIR

LE DÎNER



- SALADE DE BETTERAVE
- ESCALOPE DE POULET
- YAOURT

EAU / INFUSION

MERCREDI

Pour une alimentation saine et équilibrée

MATIN

LE PETIT DEJEUNER



- FLOCONS AVOINE
- LAIT D'AMENDE
- MIEL

THE / CAFE

MIDI

LE DEJEUNER

- PATES COMPLETES
- THON
- TOMATE
- FRUIT

EAU



SOIR

LE DÎNER



- PURÉE DE CAROTTE
- DOS DE CABILLAUD
- PAIN COMPLET
- YAOURT

EAU / INFUSION

JEUDI

Pour une alimentation saine et équilibrée

MATIN

LE PETIT DEJEUNER



- FROMAGE BLANC 0 %
- BANANE
- FLOCON D'AVOINE
- MIEL

THE / CAFE

MIDI

LE DEJEUNER

- COURGETTES
- FILET DE BOEUF
- FRUIT

EAU



SOIR

LE DÎNER



- SALADE DE TOMATE - AVOCAT
- POMME DE TERRE VAPEUR
- SARDINES

EAU / INFUSION

VENDREDI

Pour une alimentation saine et équilibrée

MATIN

LE PETIT DEJEUNER



- 2 OEUFS DUR
- 1 TRANCHE DE BLANC DE DINDE
- PAIN COMPLET

THE / CAFE

MIDI

LE DEJEUNER

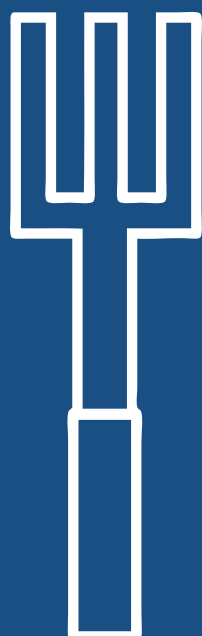
- EPINARDS
- SAUMON
- PAIN COMPLET
- YAOURT

EAU



SOIR

LE DÎNER



- LENTILLES CORAIL
- TOMATE
- JAMBON
- FRUIT

EAU / INFUSION