

2

# AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Poulet aux épices  
Petits Pois / Carottes à la tomate

Saucisse  
Lentilles

Mardi

Plat WW  
Chili Con Carne

Timballe  
Haricots verts

Mercredi

Pavé de Boeuf  
Frites Actifry  
Tomate à l'ail

Gratin d'oeufs durs  
Pâtes complètes  
Julienne de légumes

Jeudi

Hachi Parmentier  
Salade

Poisson bordelaise  
Riz  
Brocolis

Smile

Vendredi

Poulet Tikka Massala  
Perle de blé  
Duo haricots verts

Velouté de Potimarrons  
Paninis au Saumon

Samedi

Steack haché  
Flageolets  
Champignons

Crevettes Au Curry  
Semoule  
Julienne de légumes

Dimanche

Paupiettes à la moutarde à l'ancienne  
Jardinière de légumes

Wrap  
Quiche

Notes

- Boire 1,5L d'eau
- Planifier ma semaine en avance
- M'autoriser des plaisirs