

46

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Colin à la provençale
Blé

Curry de légumes au poulet et aux lentilles corail

Mardi

Poêlée de spaghettis
Courgettes
Thon

Moqueca de crevettes
Semoule complète

Mercredi

Omelette
Pomme de Terre Actifry
Carottes
vapeur

Poivron farcie au bœuf
Boulogne

Jeudi

Paleron de bœuf
Jardinière de légumes

Poulet aux saveurs du sud
Riz complet

Smile

Vendredi

Reste de la semaine
Tout en gardant une assiette équilibrée

Risotto au saumon et aux légumes

Samedi

Dinde à la moutarde
Brocolis
Farfalles

Raclette

Dimanche

Poulet en Papillote
Frites au four
Tomates à l'ail

Soupe de légumes
Pain WW
+ fromage

Notes

- Boire 1,5L d'eau / jour

- L'estime de soi est une fleur à arroser chaque jour par un regard sur soi positif et bienveillant