

33

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Plat
WW

Tomates
farcies
au Thon et au
Quinoa

Mardi

Salade
César

Porc au
Carambar
Riz
Brocolis

Mercredi

Steack
végétal
Haricots au
beurre
Purée de
carottes

Cannellonis
aux légumes
et au Boeuf

Jeudi

Omelette aux
poivrons et à
la tomate
Salade

Flan de
courgettes et
de lardons
Salade et
tomates
cerises

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine en
gardant une
assiette
équilibrée

Tian de
Légumes
Semoule
Complète

Samedi

Courgette à la
viande hachée
et au fromage
à tartiner
Boulgour

Barbecue
Ratatouille
Chips WW

Dimanche

Penne
crémeuse
au Saumon

Minis cakes
au crabe
Salade

Notes

- On ne doit
jamais douter
de ce que nous
sommes.
Le doute est un
intrus qui
chasse la
confiance en
soi.