

26

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Repas froid

Asperges vertes
Tomates – Blanc
de Poulet
Pain de mie WW

Pavé de
Saumon
Crumble de
Carottes

Mardi

Pilons de
Poulet aux
épices indien
Poêlée de
Légumes

Gratin de Riz
aux courgettes
et jambon

Mercredi

Dinde à la
crème
Champignons
Blé

Nems de
Poulet
Salade

Jeudi

Cabillaud
Sauce Citron
Endives cuites
Cocos à la
tomate

Pâte
carbonara
Spaghettis de
courgettes

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine en
gardant une
assiette
équilibrée

Wrap
Tzatziki
Saumon
Salade

Samedi

Omelette aux
oignons
Galette de
pomme de
terre et de
Julienne de
Légumes

Moqueca de
Crevettes

Dimanche

Courgettes
farcies au
Thon
Boullgour

Crêpes
Jambon
fromage
Salade

Notes

- Boire 1,5L
d'eau par jour

- La vie c'est
comme une
bicyclette, il
faut avancer
pour ne pas
perdre
l'équilibre