

42

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Plat
WW

Mijoté de
Poulet et de
petits pois
à la tomate

Mardi

Steack haché
Galettes de
Pomme de terre
et de légumes

Gratin de choux
fleur
béchamel légère
Côte de Porc
Boulogour

Mercredi

Saucisse
Purée de
légumes

Pizza
Wrap
Jambon
Mozzarella

Jeudi

Sandwich et
chips WW
Carottes crues
Tomates
cerises
Radis

Brochettes de
Poulet au
curry
Pâtes
Haricots verts

Smile

Vendredi

Reste de la
semaine
Tout en gardant
une assiette
équilibrée

Oeufs à la
coque
Pain de mie
WW
Carottes à
croquer

Samedi

Haché de
Dinde
Poêlée de
Légumes
Pomme de
Terre

Sortie
entres amis

Dimanche

Roti de Porc
Frites Actifry
Tomates
provençales

Velouté de
Butternut
Pain WW
Crudités

Notes

- Boire 1,5L
d'eau

- Manger
lentement
et en toute
conscience

- Prendre
du temps
pour moi :
Relaxation