

46

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Wrap
Tzatziki
Saumon
Salade
Tomates Cerises

Crêpes Jambon
fromage
Salade

Mardi

Pilons de
Poulet aux
épices indien
Poêlée de
Légumes

Gratin de Riz
aux courgettes
et jambon

Dinde à la
crème
Champignons
Blé

Poulet aux
Saveur
du Sud
Riz Complet

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

Riz Pilaf
Au Boeuf
et aux
Légumes

Samedi

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

Lentilles au
Chorizo et
Saucisse
fumée

Dimanche

Courgettes
farcies au
Thon
Boullgour

Velouté de
Carottes et
lentilles Corail
Au Chèvre

Notes

- Boire 1,5L d'eau par jour
- Faire 30 Min de Marche
- Manger Lentement en pleine conscience