

19

AU MENU CETTE SEMAINE...

Happy!

Lundi

Pavé de Saumon
Petits Pois
Carottes

Curry de Légumes au Poulet et aux Lentilles Corail

Mardi

Salade Composée

Courgettes Farcies au Boeuf
Semoule Complète

Mercredi

Colin
Pomme de Terre
Haricots Verts

Tagliatelles de Courgettes et de Carottes
Poulet Au Grill
Flageolets

Jeudi

Blé au Jambon et aux Haricots verts à la Crème

Omelette Champignons
Oignons
Pomme de Terre
Salade

Smile

Vendredi

Reste de la Semaine en gardant une assiette équilibrée

Bruschetta Saumon fumée
Tomate Salade

Samedi

Poulet en Papillote
Frites Actifry
Tomates à l'ail

Soirée Familiale

Dimanche

Brunch
Oeufs – Bacon
Pancakes
Pommes
Caramel

One Pot Rice aux Crevettes et aux Légumes

Notes

- Boire 1,5L d'eau / jour

- Le plus grand secret pour le bonheur, c'est d'être bien avec Soi :-)