

# Mes menus

DE LA SEMAINE DU 30 janvier au 3 février 2017

## LUNDI

Petit déjeuner

2 tranches de pain complet +  
confiture

Déjeuner

Poêlée de chou vert, lardons,  
champignons

Gouter

1 Poire

Dîner

Velouté de patates douces au  
lait de coco

## MARDI

Petit déjeuner

Porridge noisettes, poire

Déjeuner

Curry d'aubergines, riz

Gouter

Cookies aux flocons d'avoine

Dîner

Buddha bowl

## MERCREDI

Petit déjeuner

Régal matin

Déjeuner

Cordons bleu maison, purée de  
topinambour

Gouter

2 clémentines

Dîner

Oeufs cocotte, fondue de  
poireaux

## JEUDI

Petit déjeuner

Smoothie aux kiwis

Déjeuner

Galettes indiennes au quinoa et  
patates douces

Gouter

Cookies aux flocons d'avoine

Dîner

Croque monsieur chèvre, pesto,  
mélange de salade, tomates

## VENDREDI

Petit déjeuner

Bowlicake

Déjeuner

Pad thaï au poulet

Gouter

1 pomme

Dîner

Rouleaux de printemps

## SAMEDI

Petit déjeuner

Déjeuner

Gouter

Dîner

## DIMANCHE

Petit déjeuner

Déjeuner

Gouter

Dîner

## TO DO

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....