



MON PLANIFICATEUR DE REPAS FOODLOVERS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DÉJEUNER	<u>Céréales Fitness Classique Nestlé + lait demi-écrémé + fruit frais</u>	<u>Muffins à la compote de pomme Nestlé Cheerios + yoghourt + fruit frais</u>	<u>Céréales Nesquik Bio Nestlé + lait demi-écrémé + fruit frais</u>	<u>Smoothie mytilles bananes céréales Nestlé Cheerios</u>	<u>Mini pancakes aux céréales Nestlé Cheerios + yoghourt + fruit frais</u>	<u>Granola aux fruits et pépites de chocolat + fromage blanc</u>	<u>Céréales Fitness Joghurt + lait demi-écrémé + fruits frais</u>
DÎNER	<u>Boulettes végétariennes Riz et légumes</u>	<u>Poke Bowl Vuna</u>	<u>Purée de pommes de terres Choux-fleurs au four</u>	<u>Bowl chou vert, œuf et butternut</u>	<u>Saumon teriyaki aux légumes et riz</u>	<u>Salade de pommes de terres Omelette aux épinards</u>	<u>Emincé de veau à la zürichoise Rösti</u>
SOUPER	<u>Soupe butternut</u>	<u>Salade de mâche Pâtes aux champignons</u>	<u>Soupe de champignons et boulettes de légumes</u>	<u>Salade de betteraves Tranche de polenta Tessinoise</u>	<u>Soupe miso</u>	<u>Salade verte Courge au four</u>	<u>Salade d'endives et œuf dur Carottes au four</u>





MON PLANIFICATEUR DE REPAS FOODLOVERS



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DÉJEUNER							
DÎNER							
SOUPER							

