



MON PLANIFICATEUR DE REPAS FOODLOVERS



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





MON PLANIFICATEUR DE REPAS FOODLOVERS



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

