



# MON PLANIFICATEUR DE REPAS FOODLOVERS



|                | LUNDI                                                                                                                         | MARDI                                                  | MERCREDI                                                                          | JEUDI                                                              | VENDREDI                                                                  | SAMEDI                                                                           | DIMANCHE                                                                            |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| PETIT-DÉJEUNER | <a href="#">Quiche aux épinards et au fromage de chèvre Céréales Fitness Original Nestlé + lait demi-écrémé + fruit frais</a> | <a href="#">Muffins aux carottes et grains entiers</a> | <a href="#">Céréales Nesquik Original Nestlé + lait demi-écrémé + fruit frais</a> | <a href="#">Smoothie Yaourt Granola FITNESS®</a>                   | <a href="#">CHEERIOS® Mini crêpes aux grains entiers</a>                  | <a href="#">Granola aux fruits et pépites de chocolat + fromage blanc</a>        | <a href="#">Céréales Fitness Chocolat au lait + lait demi-écrémé + fruits frais</a> |
| DÉJEUNER       | <a href="#">Boulettes végétariennes Riz et légumes</a>                                                                        | <a href="#">Poke Bowl Vuna</a>                         | <a href="#">Trio de choux-fleurs colorés</a>                                      | <a href="#">Bowl chou vert, oeuf et butternut</a>                  | <a href="#">Saumon teriyaki aux légumes et riz</a>                        | <a href="#">Poulet ensaladé</a>                                                  | <a href="#">Emincé de veau à la zürichoise Rösti</a>                                |
| SOUPER         | <a href="#">Quiche aux épinards et au fromage de chèvre</a>                                                                   | <a href="#">Pâtes bolognaise veggie</a>                | <a href="#">Soupe de champignons et boulettes de légumes</a>                      | <a href="#">Salade de betteraves Tranche de polenta Tessinoise</a> | <a href="#">Soupe japonaise miso et nouille ramen avec filets véganes</a> | <a href="#">Salade de pâtes aux courgettes agrémentée de carottes et de noix</a> | <a href="#">Bol de riz aux carottes, tofu et edamame</a>                            |





# MON PLANIFICATEUR DE REPAS FOODLOVERS



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

