

Plan de Repas Équilibré - 2 Semaines

Semaine 1

Lundi

Déjeuner : Riz + poulet roti + puree de carottes (mixee avec pommes de terre)

Dîner : Soupe maison + tartines de pain complet + oeuf dur

Mardi

Déjeuner : Pates completes + steak hache + sauce tomate maison (carottes mixees dedans)

Dîner : Quiche sans pate aux epinards haches + salade croquante ou crudites

Mercredi

Déjeuner : Gratin de pommes de terre + jambon + sauce bechamel legere

Dîner : Soupe de courgettes + fromage + pain complet

Jeudi

Déjeuner : Semoule + boulettes de viande + sauce tomate douce

Dîner : Tartine de chevre chaud + soupe + pomme

Vendredi

Déjeuner : Filet de poisson + riz + puree de brocolis-patate douce

Dîner : Omelette aux legumes haches + salade

Samedi

Déjeuner : Croque-monsieur maison + salade verte

Dîner : Soupe + pain complet + jambon

Dimanche

Déjeuner : Poulet roti + pommes de terre + haricots verts

Dîner : Restes ou soupe + tartines

Semaine 2

Lundi

Déjeuner : Pates au pesto + des de poulet + champignons

Dîner : Veloute de legumes + oeuf poche + pain

Mardi

Déjeuner : Riz + poisson pane maison + puree carottes

Plan de Repas Équilibré - 2 Semaines

Dîner : Crepes salees (jambon/fromage) + salade

Mercredi

Déjeuner : Pûre de pommes de terre + saucisse + haricots verts

Dîner : Soupe + fromage + pain complet

Jeudi

Déjeuner : Gratin de courgettes + riz + blanc de dinde

Dîner : Omelette + salade de tomates/mozza

Vendredi

Déjeuner : Semoule + legumes mixes + merguez ou boulettes

Dîner : Pizza maison aux legumes caches

Samedi

Déjeuner : Lasagnes (avec legumes mixes dans la sauce)

Dîner : Tartines de fromage + soupe maison

Dimanche

Déjeuner : Poulet roti + riz + courgettes ou legumes au four

Dîner : Soupe + restes ou croque-monsieur