

7 JOURS D'IDÉES REPAS – SIMPLES ET ÉQUILIBRÉS

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
M I D I						
<p><u>Salade</u> :</p> <p>Pousses d'épinards Poivrons marinés Œufs mollets</p> <p>Pain au levain</p>	<p><u>Spaghettis à la bolognaises</u> :</p> <p>Spaghettis complètes Viande hachée Purée de tomate Herbes de Provence Ail/Oignon</p> <p>Soupe de légumes variés</p>	<p>Omelette aux champignons</p> <p>Riz basmati au pesto</p> <p>Carottes râpées</p>	<p>Aiguillettes de poulet</p> <p>Quinoa à la tomate</p> <p>Julienne de légumes</p>	<p>Tofu grillé aux herbes de Provence</p> <p>Semoule complète</p> <p>Ratatouille</p>	<p><u>Salade de riz</u> :</p> <p>Miettes de thon Riz complet Tomates Concombres</p>	<p>Rôti de porc</p> <p>Pommes de terre à la vapeur</p> <p>Poêlée de légumes grillés</p>
D I N E R						
<p>Crevettes décortiquées</p> <p>Riz complet au curcuma</p> <p>Courgettes grillées</p>	<p>Jambon en tranches</p> <p>Pommes de terre grenailles</p> <p>Purée de légumes verts</p>	<p>Filet de colin à la vapeur</p> <p>Patates douces à la vapeur</p> <p>Salade d'endives</p>	<p>Œufs au plat</p> <p>Pain au levain</p> <p>Brocolis à la vapeur</p>	<p>Filet de bœuf grillé</p> <p>Semoule complète</p> <p>Chou blanc fermenté</p>	<p>Steak de seitan</p> <p>Pâtes de légumineuses</p> <p>Velouté de potiron</p>	<p>Escalope de veau à la crème allégée et champignons</p> <p>Pain au levain</p> <p>Salade de tomates</p>

En **gras** les sources de protéines et glucides