

Planning Repas Semaine - Famille (6 personnes)

Jour	Matin	Midi	Soir
Lundi	Pain complet + beurre ou purée d'amande, 1 fruit (pomme ou kiwi), Lait ou boisson végétale	Poulet rôti, Riz complet, Carottes râpées, Yaourt nature	Omelette aux champignons + salade verte, Tranche de pain, Compote sans sucre
Mardi	Fromage blanc + flocons d'avoine + banane + graines, Thé ou eau	Lentilles corail aux légumes, Pain, Fruit	Wraps laitue thon + maïs + fromage frais, Tomates cerises, Yaourt
Mercredi	Porridge (flocons d'avoine + lait + pomme râpée + cannelle), Infusion	Steak haché, Haricots verts, Purée de pommes de terre, Fruit	Soupe de courgette + pain grillé, Fromage, Fruit
Jeudi	Pain grillé + oeuf à la coque, Kiwi ou orange, Lait	Quiche maison, Salade verte, Yaourt	Poêlée de légumes + semoule, Filet de poisson, Fruit
Vendredi	Skyr ou yaourt + miel + muesli, Thé ou eau	Boulettes de boeuf sauce tomate, Pâtes complètes, Brocolis vapeur, Compote	Croque-monsieur maison, Carottes râpées, Fruit
Samedi	Smoothie maison, Tartines pain complet + beurre	Curry de pois chiches + riz, Fromage, Fruit	Pizza maison (légumes + jambon), Salade verte, Yaourt
Dimanche	Viennoiserie, Jus d'orange pressé, Fromage blanc + amandes	Rôti de porc, Gratin dauphinois, Haricots verts, Dessert ou fruit	Restes ou salade composée, Pain, Compote