

Planning hebdomadaire des repas
Jeûne de 16h

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	JEÛNE eau, café, thé	salade grec Noix	Légumes cuits sautés dans de l'huile de coco 1 crèpe** faite maison au beurre de cacahuèt
Mardi	JEÛNE eau, café, thé	Pâtes complètes courgettes, petits poic	Purée de légumes Crudités Graines
Mercredi	JEÛNE eau, café, thé	Omelette aux légumes Crudités	Crèpes végétariennes salade Fruit
Jeudi	JEÛNE eau, café, thé	Riz cantonnais	Courgettes farcies avec tomates, poivron ail Fromage
Vendredi	JEÛNE eau, café, thé	salade de lentilles Filet d'olive noix	Saumon Salade, crudités
Samedi	JEÛNE eau, café, thé	Poisson a four Légumes verts	Salade de quinoa 1 carré chocolat noir
Dimanche	JEÛNE eau, café, thé	Poulet légumes sautées dans l'huile de coco	Pizza végétarienne faite maison salade