



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Petit
déjeuner



Porridge aux fruits
rouges



Compote, granola
maison sans gluten,
verre de boisson
au soja



Yaourt végétale,
flocons d'avoine et
fruits rouges



Pain complet, beurre
de cacahuètes, verre
de jus d'orange



Toast à l'avocat, jus
de légumes et
fruits



Salade de fruits de
saison et yaourt
végétal



Tartines de pain
grillées avec de la
confiture et un café
au lait d'avoine

Déjeuner



Chili de haricots
rouges et
couscous



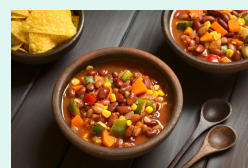
Falafels au four
Et salade verte



One pot pasta
veggie



Riz avec de la
ratatouille et des
pois chiches



Chili végétarien



Mijoté d'automne
aux haricots blancs
et butternut



Tendre lentilles aux
carottes

Goûter



Milkshake banane
et lait d'amande



Biscuit à l'avoine
healthy



Salade d'agrumes à
la menthe et yaourt
végétal



Brownie aux
haricots rouges



Crème au chocolat



Verrine pêches
menthe



Macchiato au lait
de noisettes

Dîner



Brocolis et dahl de
pois cassés



Boulgour et curry
de chou fleur



Pizza végétarienne
sans gluten et
salade verte



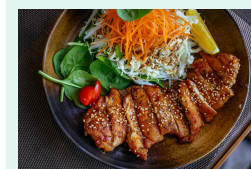
Tajine végétarien
aux pruneaux



Salade de quinoa
aux haricots rouges
et noix de cajou



Lasagnes aux
légumes



"Steak" végétale,
frites et petite
salade