

MENU

DE LA SEMAINE

LUNDI
MARDI
MERCREDI
JEUDI
VENDREDI
SAMEDI
DIMANCHE

Conseil: Un repas = féculents, légumes (crus et/ou cuits) et source de protéines (végétales ou animales), matières grasses. On n'oublie pas d'ajouter une pointe de gourmandise pour se faire plaisir !

Fruits et légumes



Protéines animales ou végétales (légumineuses..)



Protéines animales



Protéines végétales

Autre



Boissons



Féculents (pâtes, pommes de terre, pain, semoule, quinoa..)



Produits laitiers



Hygiène



