

MES IDÉES REPAS

POUR 2 SEMAINES 1-2

Lundi

Petit Déjeuner	Muffins pomme-rhubarbe (livret printemps) Compote sans sucre ajouté Thé earl grey
Déjeuner	Gratin de choux fleurs Boullgour Fromage frais + miel
Dîner	Quiche aux poireaux (Premium) Salade de jeunes pousses Fraises

Mardi

Petit Déjeuner	Crousti Muesli (www) Lait d'épeautre 1 orange
Déjeuner	Asperges vinaigrette Pâtes au saumon Skyr à la vanille
Dîner	Pizza maison jambon-mozzarella (Premium) Endive en salade 2 kiwis

Mercredi

Petit Déjeuner	Pain aux noix St môret 1/2 avocat Tisane au tilleul
Déjeuner	Courgettes farcies Quinoa Pomme + 1 poignée d'amandes
Dîner	Poêlée de champignons aux herbes Tagliatelles avec gruyère Compote pomme-banane

Jeudi

Petit Déjeuner	Crêpes (www) purée de cacahuète confiture de figue Café au lait d'amande
Déjeuner	Pommes de terre rissolées Haricots verts et allumettes de bacon 1 poire + 1 carré de chocolat noir
Dîner	Salade agrumes et crevettes (livret printemps) Tome de brebis Pain nordique

Vendredi

Petit Déjeuner	Maxi pancake (Premium) Purée de noix de cajou Jus de pamplemousse
Déjeuner	Risotto curry et courgettes (www) 2 petits suisse Banane
Dîner	Artichaut vinaigrette Taboulé maison Chèvre frais + pain aux noix

Samedi

Petit Déjeuner	Baguette tradition Beurre demi-sel 1 orange Café noir
Déjeuner	Thon au barbecue Salade composée aux pâtes complètes Glace aux fraises maison (www)
Dîner	Gaufres bacon-chèvre (livret printemps) Salade verte aux graines de courge 1/2 Pomelos

Dimanche

Petit Déjeuner	Bowl cake tout choco (www) Kiwi en rondelle Smoothie maison
Déjeuner	Blanquette de veau aux champignons Riz basmati Fromage blanc + confiture
Dîner	Houmous maison + pain au maïs Salade concombre Tartelette aux fraises (livret printemps)

- **www** : recette à retrouver sur le site internet www.marienutrition.com
- **livret** : recette à retrouver sur les livrets de saison
- **premium** : recette à retrouver sur le groupe PREMIUM d'entraide



MES IDÉES REPAS

POUR 2 SEMAINES 2-2

Lundi

Petit Déjeuner	Cake au yaourt-vanille-coco (livret printemps) Compote pomme-rhubarbe Thé vert
Déjeuner	Endives au jambon Semoule et pois chiches Ananas
Dîner	Fenouil braisé Purée de pommes de terre Fromage blanc + sirop d'agave

Mardi

Petit Déjeuner	Pain aux céréales Purée de cacahuètes + pépites de chocolat 1 orange
Déjeuner	Tarte courgettes et chèvre (www) Salade de mâche 1 pomme Golden
Dîner	Poêlée de légumes verts et champignons Colin à la moutarde au four Emmental + pain aux figues

Mercredi

Petit Déjeuner	Biscuits petit déj (www) Salade de fruits Cappuccino maison
Déjeuner	Poireaux vinaigrette Lasagnes (www) 1/2 mangue
Dîner	Gaspacho de concombres Crevettes grillés au curry Tartine fromage frais-avocat

Jeudi

Petit Déjeuner	Muesli floconneux aux cranberries Fromage blanc au sucre de coco Thé vert jasmin
Déjeuner	Quiche Lorraine (livret hiver) Mesclun - tomates cerises sauce balsamique 2 kiwis
Dîner	Rouleaux de printemps sucré-salé sauce au miel (Premium) Rouleau sucré fruits-beurre de cacahuète

Vendredi

Petit Déjeuner	Baguette aux graines beurre doux confiture de framboises Jus d'orange pressé
Déjeuner	One pot pasta (livret automne) Skyr + miel
Dîner	Burritos maison (Premium) Salade de poivrons tricolores Compote pomme-abricot

Samedi

Petit Déjeuner	Muffins pommes-pépites choco (www) Fromage frais + sirop d'érable Thé noir
Déjeuner	Salade de chou blanc Brochettes poulet-ananas et céréales Glace thé vert et fruits (www)
Dîner	Patates douces farcies (Premium) Champignons persillés en salade Crumble pomme-rhubarbe

Dimanche

Petit Déjeuner	Banana bread (www) Compote pomme-châtaigne Chocolat chaud maison
Déjeuner	Chili con carne Riz complet 1 poire
Dîner	Quiche thon-feta-légumes (www) Laitue Yaourt aux myrtilles

- **www** : recette à retrouver sur le site internet www.marienutrition.com
- **livret** : recette à retrouver sur les livrets de saison
- **premium** : recette à retrouver sur le groupe PREMIUM d'entraide

