



Exemples de repas simples & équilibrés

Carottes râpées / Oeufs durs Fromage et salade verte Fruit Pain	Soupe de légumes maison* 1/2 avocat / crevettes Fromage ou yaourt nature Fruit Pain	Salades de betteraves 1/2 avocat Fromage ou yaourt nature Fruit Pain	Soupe de légumes maison* Jambon de bayonne Haricots verts en conserve*** Fromage Fruit Pain
Salade de pommes de terre** au hareng Salade verte Fromage ou yaourt nature Fruit Pain	Soupe de légumes maison* Salade d'endives/noix/bacon Fromage ou yaourt nature Fruit Pain	Soupe à légumes maison* Salade de tomates/thon/comté Fruit Pain	Soupe de légumes maison* Saumon fumé sur toast Fromage ou yaourt nature Fruit Pain
Soupe de légumes maison* Omelette au jambon Salade verte Fromage ou yaourt nature Fruit Pain	Soupe de légumes maison* Steak haché / pâtes Fruit Pain	Soupe de légumes maison* Salade de lentilles*** aux bacon Salade verte Fromage ou yaourt nature Fruit Pain	1/2 pamplemousse Salade de riz/thon/tomates Fromage ou yaourt nature Fruit Pain
Soupe de légumes maison* Salade de riz/haricots rouges/ poivrons Fromage ou yaourt nature Fruit Pain	Soupe de légumes maison* Jambon blanc Salade verte Fromage ou yaourt nature Fruit	Soupe à légumes maison* Ratatouille en conserve Jambon blanc Fromage ou yaourt nature Fruit Pain	Sardines à l'huile d'olive égouttées Concombres sauce fromage blanc (voir recette) Fromage ou yaourt nature Fruit Pain

Profitez du temps disponible le dimanche pour réaliser des préparations à l'avance (crudités, oeufs durs, salade de riz, pommes de terre vapeur...).
Certaines peuvent se surgeler (quiche lorraine...)

utiliser les poches de légumes surgelés pour faire une soupe pour la semaine // **vous pouvez cuire vos pommes de terre la veille au soir // *vous pouvez utiliser les légumes en conserve (bien les rincer à l'eau claire)*