

## 365 Menus pour chaque jour

Format : Petit-déjeuner / Déjeuner / Dîner

(Tous les menus sont équilibrés, pour 4 personnes, avec des produits de saison)

- 01 janvier : Œufs brouillés aux herbes / Quiche aux légumes de saison / Thon aux herbes avec carottes et pommes de terre
- 02 janvier : Œufs brouillés aux herbes / Plat de pâtes légères / Poulet rôti avec potiron et champignons
- 03 janvier : Œufs brouillés aux herbes / Bowl buddha / Thon aux herbes avec poireaux et navets
- 04 janvier : Pain complet avec beurre de cacahuète / Salade composée / Tofu sauté avec betteraves et céleri
- 05 janvier : Pain complet avec beurre de cacahuète / Bowl buddha / Dinde grillée avec endives et pommes
- 06 janvier : Œufs brouillés aux herbes / Plat de pâtes légères / Tofu sauté avec carottes et pommes de terre
- 07 janvier : Smoothie banane-épinards / Plat de pâtes légères / Poulet rôti avec aubergines et poivrons
- 08 janvier : Œufs brouillés aux herbes / Curry léger de légumes / Thon aux herbes avec aubergines et poivrons
- 09 janvier : Yaourt grec avec fruits frais / Bowl buddha / Tofu sauté avec aubergines et poivrons
- 10 janvier : Crêpes légères au miel / Salade composée / Thon aux herbes avec betteraves et céleri
- 11 janvier : Yaourt grec avec fruits frais / Wraps aux légumes / Bœuf mijoté avec chou-fleur et brocoli
- 12 janvier : Porridge aux flocons d'avoine / Soupe veloutée + sandwich / Saumon au four avec asperges et épinards
- 13 janvier : Crêpes légères au miel / Curry léger de légumes / Cabillaud au citron avec courgettes et tomates
- 14 janvier : Smoothie banane-épinards / Quiche aux légumes de saison / Agneau aux épices avec haricots verts et petits pois
- 15 janvier : Œufs brouillés aux herbes / Bowl buddha / Poulet rôti avec potiron et champignons
- 16 janvier : Pain complet avec beurre de cacahuète / Salade composée / Lentilles corail avec poireaux et navets
- 17 janvier : Yaourt grec avec fruits frais / Plat de pâtes légères / Dinde grillée avec betteraves et céleri
- 18 janvier : Porridge aux flocons d'avoine / Wraps aux légumes / Thon aux herbes avec endives et pommes
- 19 janvier : Crêpes légères au miel / Curry léger de légumes / Tofu sauté avec carottes et pommes de terre
- 20 janvier : Smoothie banane-épinards / Quiche aux légumes de saison / Bœuf mijoté avec aubergines et poivrons
- 21 janvier : Œufs brouillés aux herbes / Bowl buddha / Saumon au four avec chou-fleur et brocoli
- 22 janvier : Yaourt grec avec fruits frais / Soupe veloutée + sandwich / Cabillaud au citron avec asperges et épinards
- 23 janvier : Pain complet avec beurre de cacahuète / Plat de pâtes légères / Agneau aux épices avec courgettes et tomates

24 janvier : Porridge aux flocons d'avoine / Salade composée / Poulet rôti avec haricots verts et petits pois

25 janvier : Crêpes légères au miel / Wraps aux légumes / Lentilles corail avec potiron et champignons

26 janvier : Smoothie banane-épinards / Curry léger de légumes / Dinde grillée avec poireaux et navets

27 janvier : Œufs brouillés aux herbes / Quiche aux légumes de saison / Thon aux herbes avec betteraves et céleri

28 janvier : Yaourt grec avec fruits frais / Bowl buddha / Tofu sauté avec endives et pommes

29 janvier : Pain complet avec beurre de cacahuète / Soupe veloutée + sandwich / Bœuf mijoté avec carottes et pommes de terre

30 janvier : Porridge aux flocons d'avoine / Plat de pâtes légères / Saumon au four avec aubergines et poivrons

31 janvier : Crêpes légères au miel / Salade composée / Cabillaud au citron avec chou-fleur et brocoli

01 février : Smoothie banane-épinards / Wraps aux légumes / Poulet rôti avec asperges et épinards

02 février : Œufs brouillés aux herbes / Curry léger de légumes / Agneau aux épices avec courgettes et tomates

03 février : Yaourt grec avec fruits frais / Quiche aux légumes de saison / Lentilles corail avec haricots verts et petits pois

04 février : Pain complet avec beurre de cacahuète / Bowl buddha / Dinde grillée avec potiron et champignons

05 février : Porridge aux flocons d'avoine / Salade composée / Thon aux herbes avec poireaux et navets

06 février : Crêpes légères au miel / Plat de pâtes légères / Tofu sauté avec betteraves et céleri

07 février : Smoothie banane-épinards / Soupe veloutée + sandwich / Bœuf mijoté avec endives et pommes

08 février : Œufs brouillés aux herbes / Wraps aux légumes / Saumon au four avec carottes et pommes de terre

09 février : Yaourt grec avec fruits frais / Curry léger de légumes / Cabillaud au citron avec aubergines et poivrons

10 février : Pain complet avec beurre de cacahuète / Quiche aux légumes de saison / Poulet rôti avec chou-fleur et brocoli

11 février : Porridge aux flocons d'avoine / Bowl buddha / Agneau aux épices avec asperges et épinards

12 février : Crêpes légères au miel / Salade composée / Lentilles corail avec courgettes et tomates

13 février : Smoothie banane-épinards / Plat de pâtes légères / Dinde grillée avec haricots verts et petits pois

14 février : Œufs brouillés aux herbes / Soupe veloutée + sandwich / Thon aux herbes avec potiron et champignons

15 février : Yaourt grec avec fruits frais / Wraps aux légumes / Tofu sauté avec poireaux et navets

16 février : Pain complet avec beurre de cacahuète / Curry léger de légumes / Bœuf mijoté avec betteraves et céleri

17 février : Porridge aux flocons d'avoine / Quiche aux légumes de saison / Saumon au four avec endives et pommes

18 février : Crêpes légères au miel / Bowl buddha / Cabillaud au citron avec carottes et pommes de terre

19 février : Smoothie banane-épinards / Salade composée / Poulet rôti avec aubergines

et poivrons

20 février : Œufs brouillés aux herbes / Plat de pâtes légères / Agneau aux épices avec chou-fleur et brocoli

21 février : Yaourt grec avec fruits frais / Soupe veloutée + sandwich / Lentilles corail avec asperges et épinards

22 février : Pain complet avec beurre de cacahuète / Wraps aux légumes / Dinde grillée avec courgettes et tomates

23 février : Porridge aux flocons d'avoine / Curry léger de légumes / Thon aux herbes avec haricots verts et petits pois

24 février : Crêpes légères au miel / Quiche aux légumes de saison / Tofu sauté avec potiron et champignons

25 février : Smoothie banane-épinards / Bowl buddha / Bœuf mijoté avec poireaux et navets

26 février : Œufs brouillés aux herbes / Salade composée / Saumon au four avec betteraves et céleri

27 février : Yaourt grec avec fruits frais / Plat de pâtes légères / Cabillaud au citron avec endives et pommes

28 février : Pain complet avec beurre de cacahuète / Soupe veloutée + sandwich / Poulet rôti avec carottes et pommes de terre

01 mars : Porridge aux flocons d'avoine / Wraps aux légumes / Agneau aux épices avec aubergines et poivrons

02 mars : Crêpes légères au miel / Curry léger de légumes / Lentilles corail avec chou-fleur et brocoli

03 mars : Smoothie banane-épinards / Quiche aux légumes de saison / Dinde grillée avec asperges et épinards

04 mars : Œufs brouillés aux herbes / Bowl buddha / Thon aux herbes avec courgettes et tomates

05 mars : Yaourt grec avec fruits frais / Salade composée / Tofu sauté avec haricots verts et petits pois

06 mars : Pain complet avec beurre de cacahuète / Plat de pâtes légères / Bœuf mijoté avec potiron et champignons

07 mars : Porridge aux flocons d'avoine / Soupe veloutée + sandwich / Saumon au four avec poireaux et navets

08 mars : Crêpes légères au miel / Wraps aux légumes / Cabillaud au citron avec betteraves et céleri

09 mars : Smoothie banane-épinards / Curry léger de légumes / Poulet rôti avec endives et pommes

10 mars : Œufs brouillés aux herbes / Quiche aux légumes de saison / Agneau aux épices avec carottes et pommes de terre

11 mars : Yaourt grec avec fruits frais / Bowl buddha / Lentilles corail avec aubergines et poivrons

12 mars : Pain complet avec beurre de cacahuète / Salade composée / Dinde grillée avec chou-fleur et brocoli

13 mars : Porridge aux flocons d'avoine / Plat de pâtes légères / Thon aux herbes avec asperges et épinards

14 mars : Crêpes légères au miel / Soupe veloutée + sandwich / Tofu sauté avec courgettes et tomates

15 mars : Smoothie banane-épinards / Wraps aux légumes / Bœuf mijoté avec haricots verts et petits pois

16 mars : Œufs brouillés aux herbes / Curry léger de légumes / Saumon au four avec potiron et champignons

17 mars : Yaourt grec avec fruits frais / Quiche aux légumes de saison / Cabillaud au citron avec poireaux et navets

18 mars : Pain complet avec beurre de cacahuète / Bowl buddha / Poulet rôti avec betteraves et céleri  
19 mars : Porridge aux flocons d'avoine / Salade composée / Agneau aux épices avec endives et pommes  
20 mars : Crêpes légères au miel / Plat de pâtes légères / Lentilles corail avec carottes et pommes de terre  
21 mars : Smoothie banane-épinards / Soupe veloutée + sandwich / Dinde grillée avec aubergines et poivrons  
22 mars : Œufs brouillés aux herbes / Wraps aux légumes / Thon aux herbes avec chou-fleur et brocoli  
23 mars : Yaourt grec avec fruits frais / Curry léger de légumes / Tofu sauté avec asperges et épinards  
24 mars : Pain complet avec beurre de cacahuète / Quiche aux légumes de saison / Bœuf mijoté avec courgettes et tomates  
25 mars : Porridge aux flocons d'avoine / Bowl buddha / Saumon au four avec haricots verts et petits pois  
26 mars : Crêpes légères au miel / Salade composée / Cabillaud au citron avec potiron et champignons  
27 mars : Smoothie banane-épinards / Plat de pâtes légères / Poulet rôti avec poireaux et navets  
28 mars : Œufs brouillés aux herbes / Soupe veloutée + sandwich / Agneau aux épices avec betteraves et céleri  
29 mars : Yaourt grec avec fruits frais / Wraps aux légumes / Lentilles corail avec endives et pommes  
30 mars : Pain complet avec beurre de cacahuète / Curry léger de légumes / Dinde grillée avec carottes et pommes de terre  
31 mars : Porridge aux flocons d'avoine / Quiche aux légumes de saison / Thon aux herbes avec aubergines et poivrons  
01 avril : Crêpes légères au miel / Bowl buddha / Tofu sauté avec chou-fleur et brocoli  
02 avril : Smoothie banane-épinards / Salade composée / Bœuf mijoté avec asperges et épinards  
03 avril : Œufs brouillés aux herbes / Plat de pâtes légères / Saumon au four avec courgettes et tomates  
04 avril : Yaourt grec avec fruits frais / Soupe veloutée + sandwich / Cabillaud au citron avec haricots verts et petits pois  
05 avril : Pain complet avec beurre de cacahuète / Wraps aux légumes / Poulet rôti avec potiron et champignons  
06 avril : Porridge aux flocons d'avoine / Curry léger de légumes / Agneau aux épices avec poireaux et navets  
07 avril : Crêpes légères au miel / Quiche aux légumes de saison / Lentilles corail avec betteraves et céleri  
08 avril : Smoothie banane-épinards / Bowl buddha / Dinde grillée avec endives et pommes  
09 avril : Œufs brouillés aux herbes / Salade composée / Thon aux herbes avec carottes et pommes de terre  
10 avril : Yaourt grec avec fruits frais / Plat de pâtes légères / Tofu sauté avec aubergines et poivrons  
11 avril : Pain complet avec beurre de cacahuète / Soupe veloutée + sandwich / Bœuf mijoté avec chou-fleur et brocoli  
12 avril : Porridge aux flocons d'avoine / Wraps aux légumes / Saumon au four avec asperges et épinards  
13 avril : Crêpes légères au miel / Curry léger de légumes / Cabillaud au citron avec

courgettes et tomates

14 avril : Smoothie banane-épinards / Quiche aux légumes de saison / Poulet rôti avec haricots verts et petits pois

15 avril : Œufs brouillés aux herbes / Bowl buddha / Agneau aux épices avec potiron et champignons

16 avril : Yaourt grec avec fruits frais / Salade composée / Lentilles corail avec poireaux et navets

17 avril : Pain complet avec beurre de cacahuète / Plat de pâtes légères / Dinde grillée avec betteraves et céleri

18 avril : Porridge aux flocons d'avoine / Soupe veloutée + sandwich / Thon aux herbes avec endives et pommes

19 avril : Crêpes légères au miel / Wraps aux légumes / Tofu sauté avec carottes et pommes de terre

20 avril : Smoothie banane-épinards / Curry léger de légumes / Bœuf mijoté avec aubergines et poivrons

21 avril : Œufs brouillés aux herbes / Quiche aux légumes de saison / Saumon au four avec chou-fleur et brocoli

22 avril : Yaourt grec avec fruits frais / Bowl buddha / Cabillaud au citron avec asperges et épinards

23 avril : Pain complet avec beurre de cacahuète / Salade composée / Poulet rôti avec courgettes et tomates

24 avril : Porridge aux flocons d'avoine / Plat de pâtes légères / Agneau aux épices avec haricots verts et petits pois

25 avril : Crêpes légères au miel / Soupe veloutée + sandwich / Lentilles corail avec potiron et champignons

26 avril : Smoothie banane-épinards / Wraps aux légumes / Dinde grillée avec poireaux et navets

27 avril : Œufs brouillés aux herbes / Curry léger de légumes / Thon aux herbes avec betteraves et céleri

28 avril : Yaourt grec avec fruits frais / Quiche aux légumes de saison / Tofu sauté avec endives et pommes

29 avril : Pain complet avec beurre de cacahuète / Bowl buddha / Bœuf mijoté avec carottes et pommes de terre

30 avril : Porridge aux flocons d'avoine / Salade composée / Saumon au four avec aubergines et poivrons  
01 mai : Crêpes légères au miel / Plat de pâtes légères /

Cabillaud au citron avec chou-fleur et brocoli  
02 mai : Smoothie banane-épinards / Soupe veloutée + sandwich / Poulet rôti avec asperges et épinards

03 mai : Œufs brouillés aux herbes / Wraps aux légumes / Agneau aux épices avec courgettes et tomates

04 mai : Yaourt grec avec fruits frais / Curry léger de légumes / Lentilles corail avec haricots verts et petits pois

05 mai : Pain complet avec beurre de cacahuète / Quiche aux légumes de saison / Dinde grillée avec potiron et champignons

06 mai : Porridge aux flocons d'avoine / Bowl buddha / Thon aux herbes avec poireaux et navets

07 mai : Crêpes légères au miel / Salade composée / Tofu sauté avec betteraves et céleri

08 mai : Smoothie banane-épinards / Plat de pâtes légères / Bœuf mijoté avec endives et pommes

09 mai : Œufs brouillés aux herbes / Soupe veloutée + sandwich / Saumon au four avec carottes et pommes de terre

10 mai : Yaourt grec avec fruits frais / Wraps aux légumes / Cabillaud au citron avec

aubergines et poivrons

11 mai : Pain complet avec beurre de cacahuète / Curry léger de légumes / Poulet rôti avec chou-fleur et brocoli

12 mai : Porridge aux flocons d'avoine / Quiche aux légumes de saison / Agneau aux épices avec asperges et épinards

13 mai : Crêpes légères au miel / Bowl buddha / Lentilles corail avec courgettes et tomates

14 mai : Smoothie banane-épinards / Salade composée / Dinde grillée avec haricots verts et petits pois

15 mai : Œufs brouillés aux herbes / Plat de pâtes légères / Thon aux herbes avec potiron et champignons

16 mai : Yaourt grec avec fruits frais / Soupe veloutée + sandwich / Tofu sauté avec poireaux et navets

17 mai : Pain complet avec beurre de cacahuète / Wraps aux légumes / Bœuf mijoté avec betteraves et céleri

18 mai : Porridge aux flocons d'avoine / Curry léger de légumes / Saumon au four avec endives et pommes

19 mai : Crêpes légères au miel / Quiche aux légumes de saison / Cabillaud au citron avec carottes et pommes de terre

20 mai : Smoothie banane-épinards / Bowl buddha / Poulet rôti avec aubergines et poivrons

21 mai : Œufs brouillés aux herbes / Salade composée / Agneau aux épices avec chou-fleur et brocoli

22 mai : Yaourt grec avec fruits frais / Plat de pâtes légères / Lentilles corail avec asperges et épinards

23 mai : Pain complet avec beurre de cacahuète / Soupe veloutée + sandwich / Dinde grillée avec courgettes et tomates

24 mai : Porridge aux flocons d'avoine / Wraps aux légumes / Thon aux herbes avec haricots verts et petits pois

25 mai : Crêpes légères au miel / Curry léger de légumes / Tofu sauté avec potiron et champignons

26 mai : Smoothie banane-épinards / Quiche aux légumes de saison / Bœuf mijoté avec poireaux et navets

27 mai : Œufs brouillés aux herbes / Bowl buddha / Saumon au four avec betteraves et céleri

28 mai : Yaourt grec avec fruits frais / Salade composée / Cabillaud au citron avec endives et pommes

29 mai : Pain complet avec beurre de cacahuète / Plat de pâtes légères / Poulet rôti avec carottes et pommes de terre

30 mai : Porridge aux flocons d'avoine / Soupe veloutée + sandwich / Agneau aux épices avec aubergines et poivrons

31 mai : Crêpes légères au miel / Wraps aux légumes / Lentilles corail avec chou-fleur et brocoli  
01 juin : Smoothie banane-épinards / Curry léger de légumes / Dinde grillée avec asperges et épinards

02 juin : Œufs brouillés aux herbes / Quiche aux légumes de saison / Thon aux herbes avec courgettes et tomates

03 juin : Yaourt grec avec fruits frais / Bowl buddha / Tofu sauté avec haricots verts et petits pois

04 juin : Pain complet avec beurre de cacahuète / Salade composée / Bœuf mijoté avec potiron et champignons

05 juin : Porridge aux flocons d'avoine / Plat de pâtes légères / Saumon au four avec poireaux et navets

06 juin : Crêpes légères au miel / Soupe veloutée + sandwich / Cabillaud au citron avec betteraves et céleri

07 juin : Smoothie banane-épinards / Wraps aux légumes / Poulet rôti avec endives et pommes

08 juin : Œufs brouillés aux herbes / Curry léger de légumes / Agneau aux épices avec carottes et pommes de terre

09 juin : Yaourt grec avec fruits frais / Quiche aux légumes de saison / Lentilles corail avec aubergines et poivrons

10 juin : Pain complet avec beurre de cacahuète / Bowl buddha / Dinde grillée avec chou-fleur et brocoli

11 juin : Porridge aux flocons d'avoine / Salade composée / Thon aux herbes avec asperges et épinards

12 juin : Crêpes légères au miel / Plat de pâtes légères / Tofu sauté avec courgettes et tomates

13 juin : Smoothie banane-épinards / Soupe veloutée + sandwich / Bœuf mijoté avec haricots verts et petits pois

14 juin : Œufs brouillés aux herbes / Wraps aux légumes / Saumon au four avec potiron et champignons

15 juin : Yaourt grec avec fruits frais / Curry léger de légumes / Cabillaud au citron avec poireaux et navets

16 juin : Pain complet avec beurre de cacahuète / Quiche aux légumes de saison / Poulet rôti avec betteraves et céleri

17 juin : Porridge aux flocons d'avoine / Bowl buddha / Agneau aux épices avec endives et pommes

18 juin : Crêpes légères au miel / Salade composée / Lentilles corail avec carottes et pommes de terre

19 juin : Smoothie banane-épinards / Plat de pâtes légères / Dinde grillée avec aubergines et poivrons

20 juin : Œufs brouillés aux herbes / Soupe veloutée + sandwich / Thon aux herbes avec chou-fleur et brocoli

21 juin : Yaourt grec avec fruits frais / Wraps aux légumes / Tofu sauté avec asperges et épinards

22 juin : Pain complet avec beurre de cacahuète / Curry léger de légumes / Bœuf mijoté avec courgettes et tomates

23 juin : Porridge aux flocons d'avoine / Quiche aux légumes de saison / Saumon au four avec haricots verts et petits pois

24 juin : Crêpes légères au miel / Bowl buddha / Cabillaud au citron avec potiron et champignons

25 juin : Smoothie banane-épinards / Salade composée / Poulet rôti avec poireaux et navets

26 juin : Œufs brouillés aux herbes / Plat de pâtes légères / Agneau aux épices avec betteraves et céleri

27 juin : Yaourt grec avec fruits frais / Soupe veloutée + sandwich / Lentilles corail avec endives et pommes

28 juin : Pain complet avec beurre de cacahuète / Wraps aux légumes / Dinde grillée avec carottes et pommes de terre

29 juin : Porridge aux flocons d'avoine / Curry léger de légumes / Thon aux herbes avec aubergines et poivrons

30 juin : Crêpes légères au miel / Quiche aux légumes de saison / Tofu sauté avec chou-fleur et brocoli

01 juillet : Smoothie banane-épinards / Bowl buddha / Bœuf mijoté avec asperges et épinards

02 juillet : Œufs brouillés aux herbes / Salade composée / Saumon au four avec

courgettes et tomates

03 juillet : Yaourt grec avec fruits frais / Plat de pâtes légères / Cabillaud au citron avec haricots verts et petits pois

04 juillet : Pain complet avec beurre de cacahuète / Soupe veloutée + sandwich / Poulet rôti avec potiron et champignons

05 juillet : Porridge aux flocons d'avoine / Wraps aux légumes / Agneau aux épices avec poireaux et navets

06 juillet : Crêpes légères au miel / Curry léger de légumes / Lentilles corail avec betteraves et céleri

07 juillet : Smoothie banane-épinards / Quiche aux légumes de saison / Dinde grillée avec endives et pommes

08 juillet : Œufs brouillés aux herbes / Bowl buddha / Thon aux herbes avec carottes et pommes de terre

09 juillet : Yaourt grec avec fruits frais / Salade composée / Tofu sauté avec aubergines et poivrons

10 juillet : Pain complet avec beurre de cacahuète / Plat de pâtes légères / Bœuf mijoté avec chou-fleur et brocoli

11 juillet : Porridge aux flocons d'avoine / Soupe veloutée + sandwich / Saumon au four avec asperges et épinards

12 juillet : Crêpes légères au miel / Wraps aux légumes / Cabillaud au citron avec courgettes et tomates

13 juillet : Smoothie banane-épinards / Curry léger de légumes / Poulet rôti avec haricots verts et petits pois

14 juillet : Œufs brouillés aux herbes / Quiche aux légumes de saison / Agneau aux épices avec potiron et champignons

15 juillet : Yaourt grec avec fruits frais / Bowl buddha / Lentilles corail avec poireaux et navets

16 juillet : Pain complet avec beurre de cacahuète / Salade composée / Dinde grillée avec betteraves et céleri

17 juillet : Porridge aux flocons d'avoine / Plat de pâtes légères / Thon aux herbes avec endives et pommes

18 juillet : Crêpes légères au miel / Soupe veloutée + sandwich / Tofu sauté avec carottes et pommes de terre

19 juillet : Smoothie banane-épinards / Wraps aux légumes / Bœuf mijoté avec aubergines et poivrons

20 juillet : Œufs brouillés aux herbes / Curry léger de légumes / Saumon au four avec chou-fleur et brocoli

21 juillet : Yaourt grec avec fruits frais / Quiche aux légumes de saison / Cabillaud au citron avec asperges et épinards

22 juillet : Pain complet avec beurre de cacahuète / Bowl buddha / Poulet rôti avec courgettes et tomates

23 juillet : Porridge aux flocons d'avoine / Salade composée / Agneau aux épices avec haricots verts et petits pois

24 juillet : Crêpes légères au miel / Plat de pâtes légères / Lentilles corail avec potiron et champignons

25 juillet : Smoothie banane-épinards / Soupe veloutée + sandwich / Dinde grillée avec poireaux et navets

26 juillet : Œufs brouillés aux herbes / Wraps aux légumes / Thon aux herbes avec betteraves et céleri

27 juillet : Yaourt grec avec fruits frais / Curry léger de légumes / Tofu sauté avec endives et pommes

28 juillet : Pain complet avec beurre de cacahuète / Quiche aux légumes de saison /

Bœuf mijoté avec carottes et pommes de terre

29 juillet : Porridge aux flocons d'avoine / Bowl buddha / Saumon au four avec aubergines et poivrons

30 juillet : Crêpes légères au miel / Salade composée / Cabillaud au citron avec chou-fleur et brocoli

31 juillet : Smoothie banane-épinards / Plat de pâtes légères / Poulet rôti avec asperges

et épinards 01 août : Œufs brouillés aux herbes / Soupe veloutée + sandwich / Agneau aux épices avec courgettes et tomates

02 août : Yaourt grec avec fruits frais / Wraps aux légumes / Lentilles corail avec haricots verts et petits pois

03 août : Pain complet avec beurre de cacahuète / Curry léger de légumes / Dinde grillée avec potiron et champignons

04 août : Porridge aux flocons d'avoine / Quiche aux légumes de saison / Thon aux herbes avec poireaux et navets

05 août : Crêpes légères au miel / Bowl buddha / Tofu sauté avec betteraves et céleri

06 août : Smoothie banane-épinards / Salade composée / Bœuf mijoté avec endives et pommes

07 août : Œufs brouillés aux herbes / Plat de pâtes légères / Saumon au four avec carottes et pommes de terre

08 août : Yaourt grec avec fruits frais / Soupe veloutée + sandwich / Cabillaud au citron avec aubergines et poivrons

09 août : Pain complet avec beurre de cacahuète / Wraps aux légumes / Poulet rôti avec chou-fleur et brocoli

10 août : Porridge aux flocons d'avoine / Curry léger de légumes / Agneau aux épices avec asperges et épinards

11 août : Crêpes légères au miel / Quiche aux légumes de saison / Lentilles corail avec courgettes et tomates

12 août : Smoothie banane-épinards / Bowl buddha / Dinde grillée avec haricots verts et petits pois

13 août : Œufs brouillés aux herbes / Salade composée / Thon aux herbes avec potiron et champignons

14 août : Yaourt grec avec fruits frais / Plat de pâtes légères / Tofu sauté avec poireaux et navets

15 août : Pain complet avec beurre de cacahuète / Soupe veloutée + sandwich / Bœuf mijoté avec betteraves et céleri

16 août : Porridge aux flocons d'avoine / Wraps aux légumes / Saumon au four avec endives et pommes

17 août : Crêpes légères au miel / Curry léger de légumes / Cabillaud au citron avec carottes et pommes de terre

18 août : Smoothie banane-épinards / Quiche aux légumes de saison / Poulet rôti avec aubergines et poivrons

19 août : Œufs brouillés aux herbes / Bowl buddha / Agneau aux épices avec chou-fleur et brocoli

20 août : Yaourt grec avec fruits frais / Salade composée / Lentilles corail avec asperges et épinards

21 août : Pain complet avec beurre de cacahuète / Plat de pâtes légères / Dinde grillée avec courgettes et tomates

22 août : Porridge aux flocons d'avoine / Soupe veloutée + sandwich / Thon aux herbes avec haricots verts et petits pois

23 août : Crêpes légères au miel / Wraps aux légumes / Tofu sauté avec potiron et champignons

24 août : Smoothie banane-épinards / Curry léger de légumes / Bœuf mijoté avec

poireaux et navets

25 août : Œufs brouillés aux herbes / Quiche aux légumes de saison / Saumon au four avec betteraves et céleri

26 août : Yaourt grec avec fruits frais / Bowl buddha / Cabillaud au citron avec endives et pommes

27 août : Pain complet avec beurre de cacahuète / Salade composée / Poulet rôti avec carottes et pommes de terre

28 août : Porridge aux flocons d'avoine / Plat de pâtes légères / Agneau aux épices avec aubergines et poivrons

29 août : Crêpes légères au miel / Soupe veloutée + sandwich / Lentilles corail avec chou-fleur et brocoli

30 août : Smoothie banane-épinards / Wraps aux légumes / Dinde grillée avec asperges et épinards

31 août : Œufs brouillés aux herbes / Curry léger de légumes / Thon aux herbes avec courgettes et tomates  
01 septembre : Yaourt grec avec fruits frais / Quiche aux légumes de saison / Tofu sauté avec haricots verts et petits pois

02 septembre : Pain complet avec beurre de cacahuète / Bowl buddha / Bœuf mijoté avec potiron et champignons

03 septembre : Porridge aux flocons d'avoine / Salade composée / Saumon au four avec poireaux et navets

04 septembre : Crêpes légères au miel / Plat de pâtes légères / Cabillaud au citron avec betteraves et céleri

05 septembre : Smoothie banane-épinards / Soupe veloutée + sandwich / Poulet rôti avec endives et pommes

06 septembre : Œufs brouillés aux herbes / Wraps aux légumes / Agneau aux épices avec carottes et pommes de terre

07 septembre : Yaourt grec avec fruits frais / Curry léger de légumes / Lentilles corail avec aubergines et poivrons

08 septembre : Pain complet avec beurre de cacahuète / Quiche aux légumes de saison / Dinde grillée avec chou-fleur et brocoli

09 septembre : Porridge aux flocons d'avoine / Bowl buddha / Thon aux herbes avec asperges et épinards

10 septembre : Crêpes légères au miel / Salade composée / Tofu sauté avec courgettes et tomates

11 septembre : Smoothie banane-épinards / Plat de pâtes légères / Bœuf mijoté avec haricots verts et petits pois

12 septembre : Œufs brouillés aux herbes / Soupe veloutée + sandwich / Saumon au four avec potiron et champignons

13 septembre : Yaourt grec avec fruits frais / Wraps aux légumes / Cabillaud au citron avec poireaux et navets

14 septembre : Pain complet avec beurre de cacahuète / Curry léger de légumes / Poulet rôti avec betteraves et céleri

15 septembre : Porridge aux flocons d'avoine / Quiche aux légumes de saison / Agneau aux épices avec endives et pommes

16 septembre : Crêpes légères au miel / Bowl buddha / Lentilles corail avec carottes et pommes de terre

17 septembre : Smoothie banane-épinards / Salade composée / Dinde grillée avec aubergines et poivrons

18 septembre : Œufs brouillés aux herbes / Plat de pâtes légères / Thon aux herbes avec chou-fleur et brocoli

19 septembre : Yaourt grec avec fruits frais / Soupe veloutée + sandwich / Tofu sauté avec asperges et épinards

20 septembre : Pain complet avec beurre de cacahuète / Wraps aux légumes / Bœuf mijoté avec courgettes et tomates

21 septembre : Porridge aux flocons d'avoine / Curry léger de légumes / Saumon au four avec haricots verts et petits pois

22 septembre : Crêpes légères au miel / Quiche aux légumes de saison / Cabillaud au citron avec potiron et champignons

23 septembre : Smoothie banane-épinards / Bowl buddha / Poulet rôti avec poireaux et navets

24 septembre : Œufs brouillés aux herbes / Salade composée / Agneau aux épices avec betteraves et céleri

25 septembre : Yaourt grec avec fruits frais / Plat de pâtes légères / Lentilles corail avec endives et pommes

26 septembre : Pain complet avec beurre de cacahuète / Soupe veloutée + sandwich / Dinde grillée avec carottes et pommes de terre

27 septembre : Porridge aux flocons d'avoine / Wraps aux légumes / Thon aux herbes avec aubergines et poivrons

28 septembre : Crêpes légères au miel / Curry léger de légumes / Tofu sauté avec chou-fleur et brocoli

29 septembre : Smoothie banane-épinards / Quiche aux légumes de saison / Bœuf mijoté avec asperges et épinards

30 septembre : Œufs brouillés aux herbes / Bowl buddha / Saumon au four avec courgettes et tomates

01 octobre : Yaourt grec avec fruits frais / Salade composée / Cabillaud au citron avec haricots verts et petits pois

02 octobre : Pain complet avec beurre de cacahuète / Plat de pâtes légères / Poulet rôti avec potiron et champignons

03 octobre : Porridge aux flocons d'avoine / Soupe veloutée + sandwich / Agneau aux épices avec poireaux et navets

04 octobre : Crêpes légères au miel / Wraps aux légumes / Lentilles corail avec betteraves et céleri

05 octobre : Smoothie banane-épinards / Curry léger de légumes / Dinde grillée avec endives et pommes

06 octobre : Œufs brouillés aux herbes / Quiche aux légumes de saison / Thon aux herbes avec carottes et pommes de terre

07 octobre : Yaourt grec avec fruits frais / Bowl buddha / Tofu sauté avec aubergines et poivrons

08 octobre : Pain complet avec beurre de cacahuète / Salade composée / Bœuf mijoté avec chou-fleur et brocoli

09 octobre : Porridge aux flocons d'avoine / Plat de pâtes légères / Saumon au four avec asperges et épinards

10 octobre : Crêpes légères au miel / Soupe veloutée + sandwich / Cabillaud au citron avec courgettes et tomates

11 octobre : Smoothie banane-épinards / Wraps aux légumes / Poulet rôti avec haricots verts et petits pois

12 octobre : Œufs brouillés aux herbes / Curry léger de légumes / Agneau aux épices avec potiron et champignons

13 octobre : Yaourt grec avec fruits frais / Quiche aux légumes de saison / Lentilles corail avec poireaux et navets

14 octobre : Pain complet avec beurre de cacahuète / Bowl buddha / Dinde grillée avec betteraves et céleri

15 octobre : Porridge aux flocons d'avoine / Salade composée / Thon aux herbes avec endives et pommes

16 octobre : Crêpes légères au miel / Plat de pâtes légères / Tofu sauté avec carottes et

pommes de terre

17 octobre : Smoothie banane-épinards / Soupe veloutée + sandwich / Bœuf mijoté avec aubergines et poivrons

18 octobre : Œufs brouillés aux herbes / Wraps aux légumes / Saumon au four avec chou-fleur et brocoli

19 octobre : Yaourt grec avec fruits frais / Curry léger de légumes / Cabillaud au citron avec asperges et épinards

20 octobre : Pain complet avec beurre de cacahuète / Quiche aux légumes de saison / Poulet rôti avec courgettes et tomates

21 octobre : Porridge aux flocons d'avoine / Bowl buddha / Agneau aux épices avec haricots verts et petits pois

22 octobre : Crêpes légères au miel / Salade composée / Lentilles corail avec potiron et champignons

23 octobre : Smoothie banane-épinards / Plat de pâtes légères / Dinde grillée avec poireaux et navets

24 octobre : Œufs brouillés aux herbes / Soupe veloutée + sandwich / Thon aux herbes avec betteraves et céleri

25 octobre : Yaourt grec avec fruits frais / Wraps aux légumes / Tofu sauté avec endives et pommes

26 octobre : Pain complet avec beurre de cacahuète / Curry léger de légumes / Bœuf mijoté avec carottes et pommes de terre

27 octobre : Porridge aux flocons d'avoine / Quiche aux légumes de saison / Saumon au four avec aubergines et poivrons

28 octobre : Crêpes légères au miel / Bowl buddha / Cabillaud au citron avec chou-fleur et brocoli

29 octobre : Smoothie banane-épinards / Salade composée / Poulet rôti avec asperges et épinards

30 octobre : Œufs brouillés aux herbes / Plat de pâtes légères / Agneau aux épices avec courgettes et tomates

31 octobre : Yaourt grec avec fruits frais / Soupe veloutée + sandwich / Lentilles corail avec haricots verts et petits pois

01 novembre : Pain complet avec beurre de cacahuète / Wraps aux légumes / Dinde grillée avec potiron et champignons

02 novembre : Porridge aux flocons d'avoine / Curry léger de légumes / Thon aux herbes avec poireaux et navets

03 novembre : Crêpes légères au miel / Quiche aux légumes de saison / Tofu sauté avec betteraves et céleri

04 novembre : Smoothie banane-épinards / Bowl buddha / Bœuf mijoté avec endives et pommes

05 novembre : Œufs brouillés aux herbes / Salade composée / Saumon au four avec carottes et pommes de terre

06 novembre : Yaourt grec avec fruits frais / Plat de pâtes légères / Cabillaud au citron avec aubergines et poivrons

07 novembre : Pain complet avec beurre de cacahuète / Soupe veloutée + sandwich / Poulet rôti avec chou-fleur et brocoli

08 novembre : Porridge aux flocons d'avoine / Wraps aux légumes / Agneau aux épices avec asperges et épinards

09 novembre : Crêpes légères au miel / Curry léger de légumes / Lentilles corail avec courgettes et tomates

10 novembre : Smoothie banane-épinards / Quiche aux légumes de saison / Dinde grillée avec haricots verts et petits pois

11 novembre : Œufs brouillés aux herbes / Bowl buddha / Thon aux herbes avec potiron et champignons

12 novembre : Yaourt grec avec fruits frais / Salade composée / Tofu sauté avec poireaux et navets

13 novembre : Pain complet avec beurre de cacahuète / Plat de pâtes légères / Bœuf mijoté avec betteraves et céleri

14 novembre : Porridge aux flocons d'avoine / Soupe veloutée + sandwich / Saumon au four avec endives et pommes

15 novembre : Crêpes légères au miel / Wraps aux légumes / Cabillaud au citron avec carottes et pommes de terre

16 novembre : Smoothie banane-épinards / Curry léger de légumes / Poulet rôti avec aubergines et poivrons

17 novembre : Œufs brouillés aux herbes / Quiche aux légumes de saison / Agneau aux épices avec chou-fleur et brocoli

18 novembre : Yaourt grec avec fruits frais / Bowl buddha / Lentilles corail avec asperges et épinards

19 novembre : Pain complet avec beurre de cacahuète / Salade composée / Dinde grillée avec courgettes et tomates

20 novembre : Porridge aux flocons d'avoine / Plat de pâtes légères / Thon aux herbes avec haricots verts et petits pois

21 novembre : Crêpes légères au miel / Soupe veloutée + sandwich / Tofu sauté avec potiron et champignons

22 novembre : Smoothie banane-épinards / Wraps aux légumes / Bœuf mijoté avec poireaux et navets

23 novembre : Œufs brouillés aux herbes / Curry léger de légumes / Saumon au four avec betteraves et céleri

24 novembre : Yaourt grec avec fruits frais / Quiche aux légumes de saison / Cabillaud au citron avec endives et pommes

25 novembre : Pain complet avec beurre de cacahuète / Bowl buddha / Poulet rôti avec carottes et pommes de terre

26 novembre : Porridge aux flocons d'avoine / Salade composée / Agneau aux épices avec aubergines et poivrons

27 novembre : Crêpes légères au miel / Plat de pâtes légères / Lentilles corail avec chou-fleur et brocoli

28 novembre : Smoothie banane-épinards / Soupe veloutée + sandwich / Dinde grillée avec asperges et épinards

29 novembre : Œufs brouillés aux herbes / Wraps aux légumes / Thon aux herbes avec courgettes et tomates

30 novembre : Yaourt grec avec fruits frais / Curry léger de légumes / Tofu sauté avec haricots verts et petits pois

01 décembre : Pain complet avec beurre de cacahuète / Quiche aux légumes de saison / Bœuf mijoté avec potiron et champignons

02 décembre : Porridge aux flocons d'avoine / Bowl buddha / Saumon au four avec poireaux et navets

03 décembre : Crêpes légères au miel / Salade composée / Cabillaud au citron avec betteraves et céleri

04 décembre : Smoothie banane-épinards / Plat de pâtes légères / Poulet rôti avec endives et pommes

05 décembre : Œufs brouillés aux herbes / Soupe veloutée + sandwich / Agneau aux épices avec carottes et pommes de terre

06 décembre : Yaourt grec avec fruits frais / Wraps aux légumes / Lentilles corail avec aubergines et poivrons

07 décembre : Pain complet avec beurre de cacahuète / Curry léger de légumes / Dinde grillée avec chou-fleur et brocoli

08 décembre : Porridge aux flocons d'avoine / Quiche aux légumes de saison / Thon aux

herbes avec asperges et épinards

09 décembre : Crêpes légères au miel / Bowl buddha / Tofu sauté avec courgettes et tomates

10 décembre : Smoothie banane-épinards / Salade composée / Bœuf mijoté avec haricots verts et petits pois

11 décembre : Œufs brouillés aux herbes / Plat de pâtes légères / Saumon au four avec potiron et champignons

12 décembre : Yaourt grec avec fruits frais / Soupe veloutée + sandwich / Cabillaud au citron avec poireaux et navets

13 décembre : Pain complet avec beurre de cacahuète / Wraps aux légumes / Poulet rôti avec betteraves et céleri

14 décembre : Porridge aux flocons d'avoine / Curry léger de légumes / Agneau aux épices avec endives et pommes

15 décembre : Crêpes légères au miel / Quiche aux légumes de saison / Lentilles corail avec carottes et pommes de terre

16 décembre : Smoothie banane-épinards / Bowl buddha / Dinde grillée avec aubergines et poivrons

17 décembre : Œufs brouillés aux herbes / Salade composée / Thon aux herbes avec chou-fleur et brocoli

18 décembre : Yaourt grec avec fruits frais / Plat de pâtes légères / Tofu sauté avec asperges et épinards

19 décembre : Pain complet avec beurre de cacahuète / Soupe veloutée + sandwich / Bœuf mijoté avec courgettes et tomates

20 décembre : Porridge aux flocons d'avoine / Wraps aux légumes / Saumon au four avec haricots verts et petits pois

21 décembre : Crêpes légères au miel / Curry léger de légumes / Cabillaud au citron avec potiron et champignons

22 décembre : Smoothie banane-épinards / Quiche aux légumes de saison / Poulet rôti avec poireaux et navets

23 décembre : Œufs brouillés aux herbes / Bowl buddha / Agneau aux épices avec betteraves et céleri

24 décembre : Yaourt grec avec fruits frais / Salade composée / Lentilles corail avec endives et pommes

25 décembre : Pain complet avec beurre de cacahuète / Plat de pâtes légères / Dinde grillée avec carottes et pommes de terre

26 décembre : Porridge aux flocons d'avoine / Soupe veloutée + sandwich / Thon aux herbes avec aubergines et poivrons

27 décembre : Crêpes légères au miel / Wraps aux légumes / Tofu sauté avec chou-fleur et brocoli

28 décembre : Smoothie banane-épinards / Curry léger de légumes / Bœuf mijoté avec asperges et épinards

29 décembre : Œufs brouillés aux herbes / Quiche aux légumes de saison / Saumon au four avec courgettes et tomates

30 décembre : Yaourt grec avec fruits frais / Bowl buddha / Cabillaud au citron avec haricots verts et petits pois

31 décembre : Pain complet avec beurre de cacahuète / Salade composée / Poulet rôti avec potiron et champignons

Fin de la liste.

<https://www.coffretdugourmet.fr>

Vous avez maintenant exactement 365 menus uniques.