

# Meal Plan

by Aurelia Corbaz

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PETIT-DEJEUNER	Porridge de Sarrasin	Pain complet œuf bio Bol de fruits de saison	Granola maison Yaourt serré nature Fruits de saison	Toast de pain complet Purée d'amande Banane, noix de coco	Crème Budwig au quinoa
DEJEUNER	Salade de riz grecque (feta, tomate, épinards, courgette, olives)	Healthy bol ratatouille, patate douce, poulet	Soupe instantanée au saumon	Wrap de sarrasin	Salade de sardine Quinoa/riz Légumes (reste de la semaine)
COLLATION	Yaourt fruits rouges, amandes	Truffes choco-amandes	Fruit de saison, chocolat noir	Yaourt fruits rouges, amandes	Truffes choco-amandes
DINER	Ratatouille maison Poisson blanc Riz basmati  Golden-milk	Galette de sarrasin à la bretonne  Golden-milk	Soupe de ratatouille Toast de patate douce	Œuf cocotte-poivrons Frites de patates douces  Golden-milk	Spaghetti verte  Golden-milk

