

## Ma semaine équilibrée pour retrouver la ligne

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
LE DEJEÛNER	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Carottes râpées au citron</li> <li>- Steak haché à 5%MG grillé</li> <li>- Spaghetti au parmesan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chou rouge râpé</li> <li>- Merlan poché citronné</li> <li>- Riz pilaf</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salade de betteraves et mâche</li> <li>- Rôti de porc</li> <li>- Lentilles vertes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salade d'endives</li> <li>- Foie de veau</li> <li>- Blé au thym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuisse de poulet grillée</li> <li>- Ratatouille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lapin à la moutarde</li> <li>- Topinanbour</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pot au feu</li> </ul>
LE DINER	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sardines à l'huile</li> <li>- Poireaux à l'étouffée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coquillettes complètes à la sauce tomate et basilic</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gratin de brocolis à l'huile de noisette</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Avocat Farci au thon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Endives au jambon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cœurs d'artichaut à la vinaigrette</li> <li>- Gratin de chou-fleur et dorade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Velouté de légumes variés</li> <li>- Maquereaux au vin blanc</li> </ul>
MA LISTE DE COURSE							

