

EXEMPLE D'UN MENU DE LA SEMAINE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Boisson	Eau	Lait	Eau	Eau	Eau
Collation	Pomme et cubes de fromage mozzarella	Salade de fruits	Houmous et craquelins	Raisins	Poire
Légumes	Potage de courge	Tomate cerise et concombre	Carottes et trempette au yogourt	Poivrons, chou-fleur	Salade de maïs
Repas	Sandwich à l'houmous (pain plat à grains entiers)	Tortillas au thon ★ Ayez toujours quelques aliments dépanneurs à la maison : thon, légumineuses, fruits en conserve.	Salade de quinoa et poulet	Cubes de fromage gouda Mini-pain pita Œuf à la coque	Restant du souper (spaghetti) ★ Cuisinez en plus grande quantité pour les lunchs du lendemain.
Dessert	Yogourt	Bâtonnets de cantaloup	Compote de pommes et mangue	Muffin maison	Melon d'eau et ananas

Les 15 meilleurs lunchs de Victor

- Salade de pâtes au thon, concombre et aneth
- Salade de couscous et pois chiches
- Salade de riz à la mexicaine
- Salade de riz au porc et à la mangue
- Salade de quinoa aux crevettes
- Salade grecque et petit pain
- Muffins salés fromage et jambon
- Chips de pain Pita grillé au four et houmous
- Rouleaux de printemps au tofu grillé
- Bagel de grains entiers + jambon + légumes
- Sandwich au pastrami avec pain de seigle
- Sandwich au poulet avec tranches de concombre
- Ciabatta au rôti de bœuf, fromage suisse, épinard
- Pain naan au thon, mayonnaise au cari et céleri râpé
- Tortilla aux œufs et fromage râpé (moutarde-mayonnaise)

Les 10 meilleurs repas thermos de Léanne

- Potage de carottes, patates douces et haricots blancs
- Soupe minestrone
- Soupe vietnamienne au poulet
- Crème de poulet + petit pain + crudités
- Soupe bœuf et orge
- Chili végétarien
- Mijoté de bœuf
- Pâté chinois
- Spaghetti bolognaise
- Ravioli au fromage sauce rosée

Les 10 meilleures collations de Flavie

- Salade de fruits exotiques (ananas, mangue et kiwi)
- Morceaux de poire en conserve
- Yogourt à boire maison cantaloup-fraises
- Clémentines
- Yogourt nature et bleuets congelés
- Morceaux de fromage marbré et petit pain pita
- Tomates cerises et bâtonnets de fromage cheddar
- Salade de fruits rouges (cerises, framboises et fraises)
- Carottes et brocolis avec trempette au yogourt
- Galette maison aux pommes et eau