

## Lundi

### Omelette aux champignons et salade d'endives

*Ingrédients*  
Oeufs, champignons, endives

### Fromage blanc avec morceaux de bananes

## Mardi

### Feuilletés chèvre miel et mâche

*Ingrédients*  
Pâte feuilletée, crottin de chèvre, miel, mâche

### Pommes au four

*Ingrédients*  
Pommes, beurre, sucre

## Mercredi

### Gratin de chou fleur

*Ingrédients*  
Chou fleur, béchamel, gruyère

### Pain perdu

*Ingrédients*  
Pain dur, oeufs, lait, sucre

## Jeudi

### Pâtes façon carbo à la patate douce

*Ingrédients*  
Spaghettis, patate douce, oeufs, parmesan, champignons, bacon, ail

### Salade d'oranges

## Vendredi

### Pommes de terre farcies au boursin et salade de betteraves

*Ingrédients*  
Pommes de terre, oeufs, boursin, betteraves

### Yaourt nature avec sucre vanillé

### Ma liste de courses pour la semaine

#### Rayon frais

Oeufs \*  
Fromage blanc  
Pâte feuilletée  
Crottin de chèvre  
Beurre\*  
Lait  
Parmesan  
Bacon

Boursin  
Yaourts naturels

#### Autres

Miel  
Sucre  
Sucre vanillé  
Farine  
Pain dur  
Spaghettis

Huile d'olive

#### Fruits & Légumes

Champignons\*  
Endives  
Mâche  
Chou fleur  
Patate douce  
Ail  
Pommes de terre  
Betteraves  
Bananes  
Pommes  
Oranges

**maman vogue** 

\*ingrédients pour plusieurs recettes