

Lundi

Salade de pâtes

Ingrédients

Pâtes, tomates cerises, mozzarella, salade verte

Fraises

Mardi

Omelette au fromage frais

Ingrédients

Oeufs, fromage frais, tomates

Fromage blanc et morceaux de bananes

Mercredi

Tarte à la courgette

Ingrédients

Pâte feuilletée, courgettes, chèvre frais, pignons de pin

Pommes

Jeudi

Tartine d'avocats et lardons

Ingrédients

Pain de campagne, avocats, lardons, huile d'olive

Yaourt nature avec fruits de la passion

Vendredi

Salade de lentilles

Ingrédients

Lentilles vertes, tomates, gruyère, avocats

Compote

Ma liste de courses pour la semaine

Rayon frais

Mozzarella
Oeufs
Fromage frais
Fromage blanc
Pâte feuilletée
Chèvre frais
Lardons
Yaourts naturels

Gruyère

Autres

Pâtes
Pignons de pin
Pain de campagne
Lentilles vertes
Compote

Fruits & Légumes

Tomates cerises
Salade verte
Tomates*
Bananes
Courgettes
Pommes
Avocats*
Fruits de la passion

maman
vogue

*ingrédients pour plusieurs recettes