

Idées de repas pour la semaine

Petit-déjeuner

Déjeuner

Dîner

L

Œufs
Fromage au lait cru + miel
Fruits

M

Œufs
Tartine de pain au levain
avec beurre cru et comté
Fruits frais

M

Fromage frais
Dattes

J

Œufs à la coque
Tartines de pain au levain
avec beurre cru et jambon
cru
Fruits frais

V

Shakshouka (voir recette)

S

Kéfir et fromage (voir
recette)

D

Mange ce dont tu as envie!
Tu peux faire un brunch,
avec des œufs, du bacon,
des fruits, des
viennoiseries...

