

# Une semaine dans mon assiette - Spécial été

by @lepetitmondedelodie

Lundi

Porridge aux flocons  
d'avoine et fruits rouges  
Un thé ou une eau tiède  
avec un jus de citron

Wraps végétariens

Tagliatelles de riz,  
crevettes et légumes,  
sauce curry coco

Mardi

Green smoothie  
Muesli, lait d'amande

Salade betteraves, feta,  
thon, riz complet

Frites de patates  
douces, poulet mariné  
aux épices

Mercredi

Fromage blanc, muesli  
croustillant  
Un thé ou une eau tiède  
avec un jus de citron

Salade estivale  
sucré- salé

Mini pizzas de  
courgettes, riz complet

Jeudi

Pain complet, beurre,  
purée de fruits  
Un thé ou une eau tiède  
avec un jus de citron

Salade de quinoa au  
saumon et tofu

Mafé végétarien

Vendredi

Jus de fruits bonne mine  
Muesli, lait d'amande

Salade de patates  
douces

Purée de pommes de  
terre, poêlée de  
champignons,  
tofu oregano

Notes :