

# MENU HEBDOMADAIRE IG BAS

LUNDI

## PETIT-DEJ

Mug cake à la cacahuète

## DÉJEUNER

Salad Jar aux légumes et galettes veggie

## GOÛTER

Fromage blanc + fruits de saison

## DÎNER

Wok de légume au poulet

MARDI

## PETIT-DEJ

Œuf à la coque + pain au levain et fromage frais + 1 poignée d'amandes

## DÉJEUNER

Quiche sans pâte épinards - chèvre

## GOÛTER

Muffins aux pépites de chocolat

## DÎNER

Crumble de légumes à la farine d'amande

MERCREDI

## PETIT-DEJ

2 tranches de Banana Bread + 1 fromage blanc + 1 poignée d'amandes

## DÉJEUNER

Mélange de légumes de saison + Quinoa + Pavé de saumon

## GOÛTER

Poignée d'amandes + carré de chocolat

## DÎNER

Chili sin carne (végétarien)

JEUDI

## PETIT-DEJ

Porridge protéine praliné

## DÉJEUNER

2 belles tranches de cake salé + salade

## GOÛTER

Cookies à la cacahuète Max de Génie

## DÎNER

Omelette de champignons + tranches de pain au levain

VENDREDI

## PETIT-DEJ

2 tranches de Banana Bread + 1 yaourt de lait de brebis

## DÉJEUNER

Salade de lentilles vertes, épinards et lardons

## GOÛTER

Fruits de saison + poignée d'amandes

## DÎNER

Hachis végétarien à la patate douce + salade verte

SAMEDI

## PETIT-DEJ

Pancakes Max de Génie + topping yaourt coco et fruits de saison

## DÉJEUNER

Risotto d'orge perlé aux champignons

## GOÛTER

2 tranches de cake choco-noisettes

## DÎNER

Frites de courgettes panées + burger veggie

DIMANCHE

## PETIT-DEJ

Gaufres Max de Génie + vos toppings préférés

## DÉJEUNER

Lasagne de courgette et sa béchamel + beaucoup de salade verte

## GOÛTER

Financiers à l'amande

## DÎNER

Gaufres salées façon sandwich