

DEFI MINDCHANGERS:
40 € de nourriture par semaine



Mercredi 1 juin	Jeudi 2 juin	Vendredi 3 juin	Samedi 4 juin	Dimanche 5 juin	Lundi 6 juin	Mardi 7 juin
Yaourt Café Biscottes, beurre	Café Chocolat Biscottes, beurre	Yaourt Café Biscottes, beurre	Café Chocolat Biscottes, beurre	Yaourt Café Biscottes beurre	Café Chocolat Biscottes, beurre	Yaourt Café Biscottes, beurre
Salade feta Poulet Salade de fruits (menthe, pomme, orange)	Salade, Pommes de Terre et 1 harengs fumés Salade de fruits (menthe, pomme, orange)	Salade, 2 lardons, feta, œuf mollet	Pâtes de riz, bouillon 2 poulet et morceaux d'ailes,	Pois cassés et lardons 3	Pâtes de riz aux harengs	Salade de pâtes, feta, œuf dur,
Encas gruyère	Encas feta	Encas gruyère	Encas feta	Encas gruyère	Encas feta	Encas gruyère
Soupe légumes/bouillon poulet Lentilles corail Limonade	Soupe pois cassés/lardons Pâtes de riz cuit dans bouillon de poulet+morceaux de poulet 1.	Soupe légumes/bouillon poulet Pois cassés aux lardons 3	Soupe pois cassés/lardons Omelette aux fines herbes sauvages et salade feta et biscuit à la courge.	Soupe légumes/bouillon poulet Pâtes carbonara 1	Soupe lentilles corail bouillon/légumes Œufs sur le plat Gruyère et craqueurs aux graines de courges	Soupe légumes/bouillon poulet Pâtes carbonara 2

DEFI MINDCHANGERS
MENUS DE LA SEMAINE

PANIER DE LEGUMES ET FRUITS POUR LA SEMAINE:



Pommes de terre,
1 courgette
1 poireau,
2 navets,
2 oignons
carottes

Salade
de chêne
1 orange
1 citron.
2
pommes
Golden

PETIT-DEJEUNER POUR
7 JOURS

1
plaquette
de
chocolat
noir bio à
l'ananas et
coco

Café en
grains:
100%
Arabica



Petits pains
grillés Suédois
ou galettes de
riz complet à
tartiner avec
du beurre
demi-sel

4 yaourts
nature au lait
entier bio



PROTEINES ANIMALES

5 Ailes
de poulet
420 grs

Harengs
fumé
220 grs



Lardons
allumettes
2 x 100 g

6 œufs
extra-
frais
fermiers

PRODUITS LAITIERS



Gruyère
200 grs

Beurre
demi-
sel
250
grs

Feta
Grecque
AOP
150 grs

Crème
fraîche
d'Istigny
AOP
20 cl



PETIT-DEJEUNER



ENCAS APRES-MIDI AU
FROMAGE SUR
GRAINES DE CHIA & AVOINE

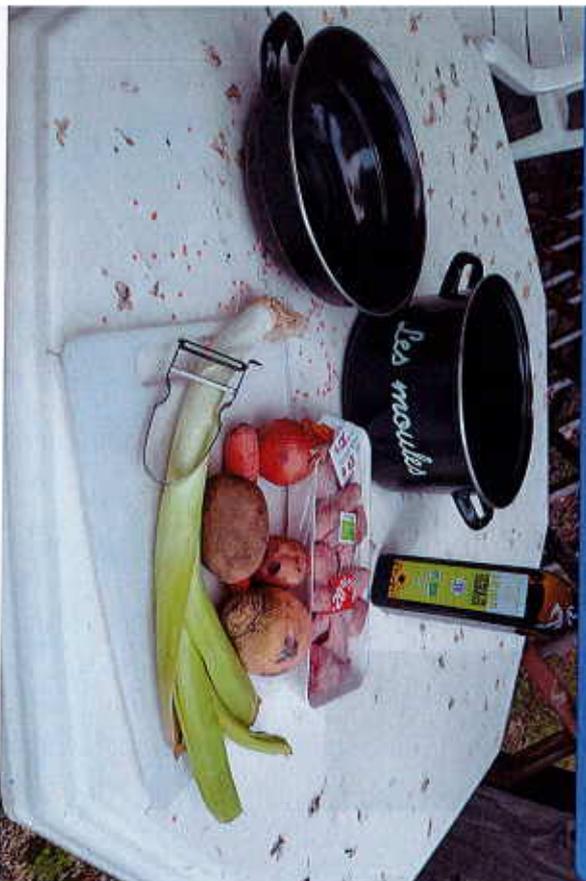


Fabrication du bouillon de volailles et potage de légumes (pomme de terre, oignon, carotte, navet, poireau)



ANTI-GASPI Bouillon

1/ Préparation des ingrédients et matériels



2/ Découpe des légumes



3/ Faire rissoler les ailes et oignons



4/ Extraire les ailes du bouillon après cuisson



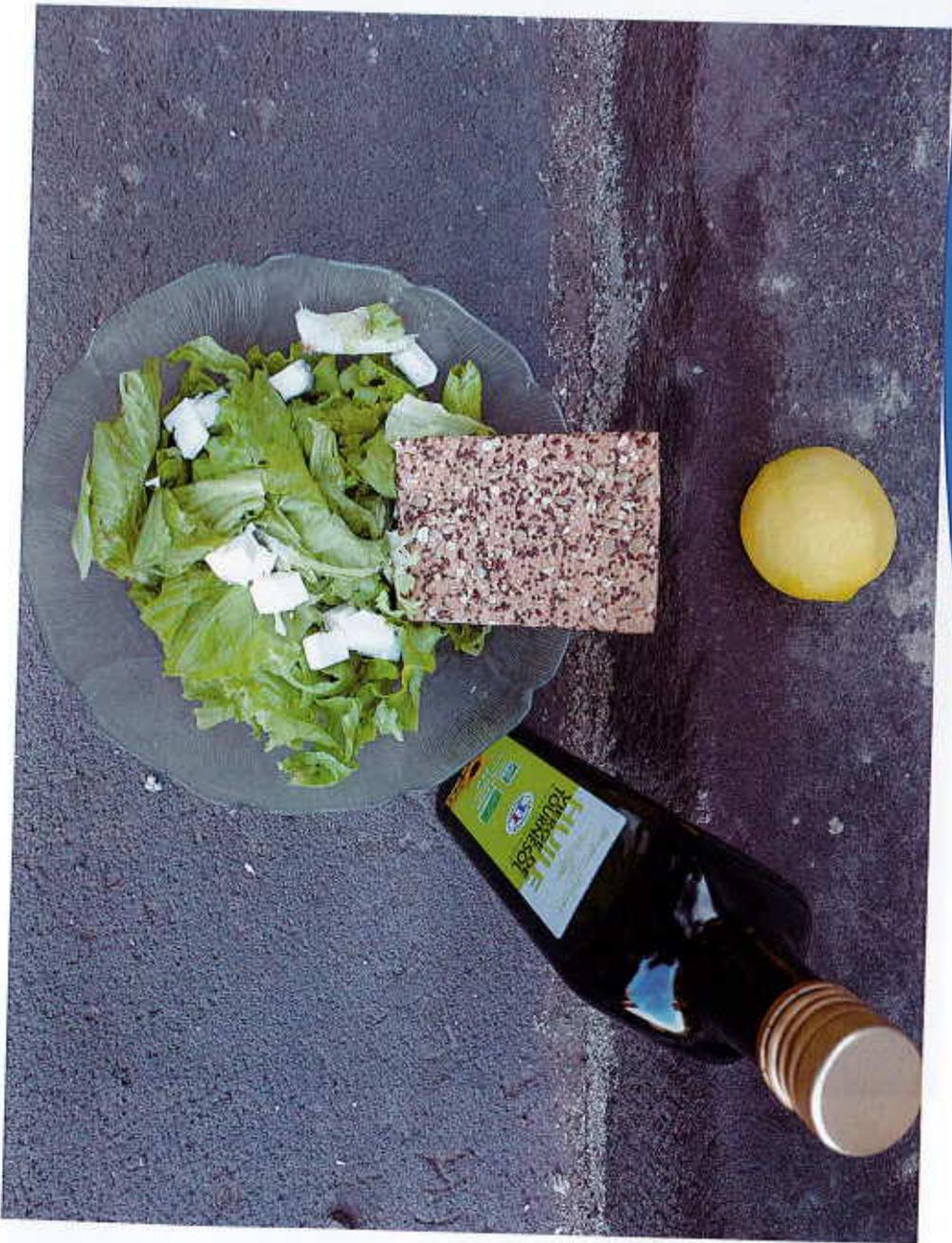
Potage de légumes

5/ Mixer les légumes cuits et le bouillon de volaille.

ANTI GASPI:
Reste de bouillon, de chair de poulet et légumes pour le prochain potage.



Salade de chène au Feta Grecque AOP,
assaisonnée d'huile de Tournesol et citron



Omelette aux fines herbes sauvages, salade de
chêne au Feta et craqueurs de graines de chia et
avoine.



Salade de Harengs fumés
aux pommes de terre et feuilles de chêne,
liée d'huile
de tournesol et citron.





ANTI-
GASPI
Eau de
cuisson
lentilles
corail

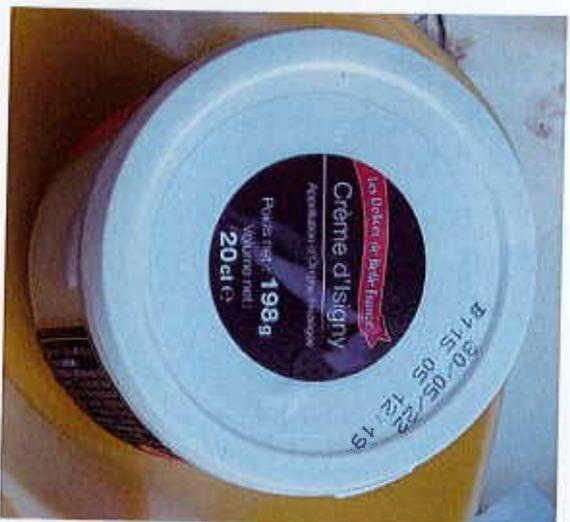
Lentilles corail aux orties sauvages et laurier sauce.

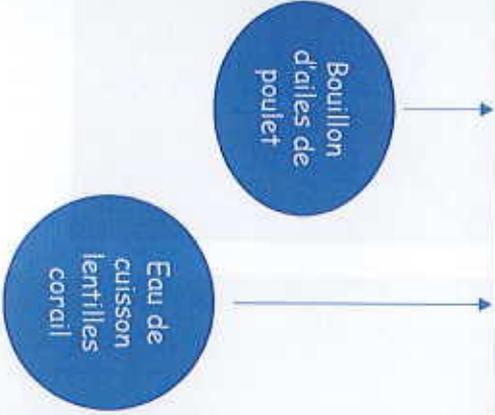




Pois cassés aux lardons, oignons et laurier sauce, cuit avec le bouillon de volaille.

Fusilli de blé complet bio aux
lardons fumés, liés de crème
fraîche d'Isigny AOP.

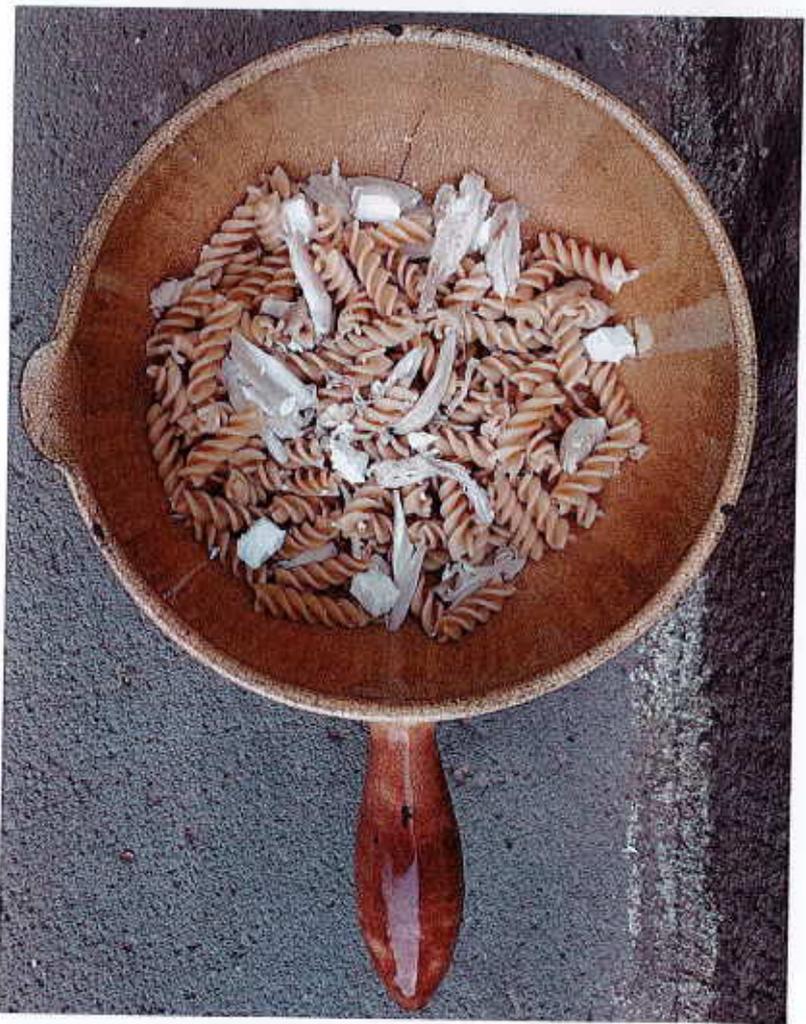




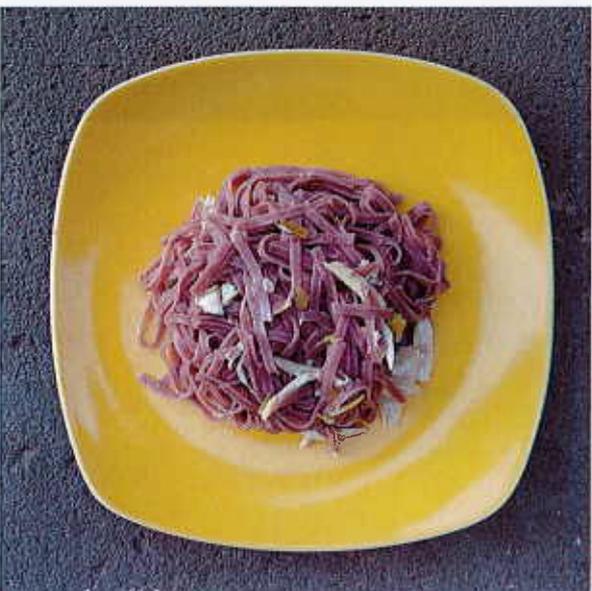
Potage de légumes bio: courgette jaune, poireau, oignon, pomme de terre, carottes, revenus dans un double bouillon.



Fusilli cuit au bouillon de volailles servi avec de la
chair d'ailes de poulet.



Pâtes de riz noir aux ailes de poulet



Salade de fruits frais
(orange, pommes et menthe sauvage)





ANTI-GASPI: Limonade d'agrumes
(citron et orange)