

PLANIFICATEUR DE REPAS HEBDOMADAIRE

	Petit-dejeuner	Dejeuner	Diner
Lundi	Cafe + tartine	Poulet roti + legumes	Soupe + pain complet
Mardi	Yaourt + avoine	Quiche + salade	Omelette + pain
Mercredi	The + crepes	Couscous legumes	Harira + dattes
Jeudi	Smoothie + amandes	Poisson + riz	Salade + oeufs durs
Vendredi	Pain + fromage	Tajine kefta oeufs	Lentilles + pain
Samedi	Croissant + jus	Paella fruits de mer	Pizza maison
Dimanche	Baghrir + miel	Couscous royal	Chorba + batbout