

LE SEMAINIER

HFLC - PRE REMPLI



*Voir la recette dans
"Le petit livre de recettes HFLC"



*Voir la composition dans
"Le petit album photos HFLC"

PETIT DEJEUNER

LUNDI



GRANOLA MAISON

Lait d'amande ou
yaourt lait brebis/chèvre/coco

MARDI



ASSIETTE SALÉE 1

Œuf au plat + jambon +
fromage + avocat

MERCREDI



PUDDING DE CHIA

JEUDI



SMOOTHIE

VENDREDI



ASSIETTE SALÉE 2

Œufs brouillés + bacon
+ fromage

SAMEDI



PORRIDGE

DIMANCHE



PANCAKES SALÉS

+ Œuf + avocat + jambon

DEJEUNER



OMELETTE COMPLÈTE

+ salade composée
(Huile de colza)



PIZZA

+ salade de roquette
(olive verte + huile de colza)



POULET CAJUN

+ riz de choux-fleur



GIGOT D'AGNEAU

+ haricots verts à l'ail



MAGRET DE CANARD

+ choux de Bruxelles



MUFFIN SALÉ

+ salade composée



SALADE CÉSAR

Poulet + bacon
+ fromage + Œuf

GOUTER



BANANA BREAD



MUFFINS À L'AMANDE



CHEESECAKE

+ coulis de fruits rouges



COOKIES



CRÊPES

+ purée de cacahuètes



COULANT AU CHOCOLAT

+ glace vanille



PANCAKE

+ purée de cacahuète
ou fruits rouges

DINER



FILET DE MAQUEREUX

+ ratatouille (Huile d'olive)



POULET RÔTI

+ brocolis et choux-fleur



PAVÉ DE SAUMON

+ asperges



FAUX « GRATIN DAUPHINOIS »

+ gigot



CURRY DE LÉGUMES

Crevettes au lait de coco



SALADE GRECQUE

+ sardines



ZOODLES ALFREDO