DOCUMENT 4

LE SEMAINIER DÈS FENÊTRES ALIMENTAIRES HFLC - PRE REMPLI

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

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

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
OPTION 1 Pas de petit-déjeuner et 3 fois par semaine: pas de déjeuner.							
PETIT DEJEUNER	JEÛNE	JEÛNE	JEÛNE	JEÛNE	JEÛNE	JEÛNE	JEÛNE
DEJEUNER	JEÛNE	POULET CAJUN + riz de choux-fleur	JEÛNE	PIZZA + roquette (Huile de Colza)	JEÛNE	MAGRET DE CANARD + choux de Bruxelles	PANCAKE + purée de cacahuète ou fruits rouges
DINER	FILET DE MAQUEREAUX + ratatouille (Huile d'olive)	SALADE GRECQUE + maquereaux	PAVÉ DE SAUMON + asperges	OMELETTE COMPLÈTE + salade composée (Huile de colza)	FRITTATA + salade	SALADE CÉSAR Poulet + bacon + fromage + Œuf	ZOODLES ALFREDO
OPTION 2 Pas de dîner et 3 fois par semaine: pas de petit-déjeuner.							
PETIT DEJEUNER	ASSIETTE SALÉE 1 Œuf au plat + jambon + fromage + avocat	JEÛNE	GAUFRES + purée de cacahuète ou fruits rouges	PUDDING DE CHIA	JEÛNE	GRANOLA MAISON Lait d'amande ou yaourt lait brebis/chèvre/coco	JEÛNE
DEJEUNER	FILET DE MAQUEREAUX + ratatouille (Huile d'olive)	POULET CAJUN + riz de choux-fleur	PAVÉ DE SAUMON + asperges	FRITTATA + salade	ZOODLES ALFREDO	SALADE GRECQUE + sardines	SALADE CÉSAR Poulet + bacon + fromage + Œuf
DINER	JEÛNE	JEÛNE	JEÛNE	JEÛNE	JEÛNE	JEÛNE	JEÛNE