

Ma semaine WW

DU.../.../... AU .../.../...

WWW.JENEATS.FR

Et côté sport ?

23 SP

VENDREDI

32 SP

SAMEDI

23 SP

DIMANCHE

23 SP

LUNDI

23 SP

MARDI

23 SP

MERCREDI

23 SP

JEUDI

P'TIT DÉJ

5 SP

Boisson SSA
Bowlcake
semoule, avec
1cc de beurre
de cacahuète

5 SP

Boisson SSA
50 g Pain seigle
grillé, 1 œuf à la
coque, 1cc
beurre demi sel
1 fruit + 100 g
de skyr

6 SP

Boisson SSA
Panavoine;
Brisures de
framboise, 1 cc
de beurre de
cacahuète

4 SP

Boisson SSA
1 part de
Claflan
100 g de skyr +
1 cc de miel

4 SP

Boisson SSA
1 part de
Claflan
100 g de skyr +
1 cc de miel

5 SP

Boisson SSA
Bowlcake
semoule au
cacao (ajouter 1
cc cacao SSA),
1 cc nocciolata

4 SP

Boisson SSA
Overnight
Porridge
mangue

DÉJEUNER

6 SP

Wrap au blé
complet,
houmous,
carotte, ho,
citron
Yaourt nature
classique

5 SP

Salade haricots
rouges, maïs,
tomates,
escalope,
coriandre,
echalote, avocat,
jus citron, yaourt

10 SP

150 g de
spaghettis
complet, bolo
express carotte
yaourt
classique
nature

9 SP

Gratin de
courgettes au
thon de la
veille, 130 g de
semoule; 1 cc
huile d'olive
Fruit

9 SP

Gnocchis à
poeler, brocolis,
20ml crème
liquide
1cc parmesan
yaourt classique

8 SP

Poivrons farcis,
130 g de pâtes
completes, 1cc
d'huile d'olive
Yaourt nature
classique

8 SP

Salade de perle
d'orge 150g, 2 tr
de rôti de porc,
Yaourt nature
classique

SNACK

0 SP

1 poignée de
tomate cerise

0 SP

Fruit

0 SP

Fruit

1 SP

Ram'cake

0 SP

glace healthy
« nice bowl »

2 SP

Fruit + 1
carré
chocolat

0 SP

glace healthy
« nice bowl »

DINER

12 SP

Croque Mr
Salade
Vinaigrette
Salade de fruit
Carré de choco
85%

22 SP

Légumes à
croquer
Vin
Fajitas
banane au
chocolat

7 SP

Gratin de
courgettes au
thon, salade,
vinaigrette avec
1 cc ho
2 boules de
sorbet citron

9 SP

2 Auberpizz
(8SP), salade,
vinaigrette avec
1cc d'huile
(1SP)
Yaourt nature
classique

10 SP

Poivrons farcis
et 100g cuit de
riz sauvage
Yaourt nature
classique
Fruit

8 SP

Darne de
saumon ; salade
de perle d'orge
150g (6SP) ;
2 boules sorbet

11 SP

Salade d'été,
mozzarella di
bufala 65g,
maquereau en
conserve au
naturel, pain
seigle, St Môret