

# 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

Taboulé maison  
2 tr jambon cur  
Fruit

9 SP

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

8 SP

Wrap blé  
complet; carotte  
concombre, 2 tr  
de jambon; 1 St  
môret, Yaourt  
classique + 1cc  
miel

8 SP

150 g de quinoa  
concombre,  
tomates cerises,  
2 tr rôti de porc  
vinaigrette citron  
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  
consève au  
naturel, pain  
seigle, St Môret