

un Café pour
maman

○ ○

○

○

○

○

○

○

○

○

○ ○

○

○

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Et comme je suis adorable ! je te fournis même une semaine !

LUNDI

- ☐ salade composée rapide (reste de pâtes, thon, tomates, maïs, oeuf)
- ☐ steak haché, pâtes sauce tomate, parmesan, courgettes poêlées

MARDI

- ☐ Jambon cuit, et reste de la veille.
- ☐ émincé de poulet à la moutarde + riz basmati + haricots verts

MERCREDI

- ☐ Reste de la veille
- ☐ omelette aux légumes + pommes de terre sautées + salade verte

JEUDI

- ☐ wrap express (galette de blé, jambon ou poulet, crudités, sauce yaourt citronnée)
- ☐ chili express (boeuf haché, haricots rouges, maïs, tomates concassées, épices) + riz

VENDREDI

- ☐ Reste de la veille
- ☐ poisson blanc au four (citron, paprika) + purée de patate douce + brocolis

SAMEDI

- ☐ salade de lentilles (lentilles, thon ou feta, tomate, oignon rouge, vinaigrette)
- ☐ gratin de légumes (carottes, courgettes, pommes de terre, un peu de fromage) + salade composée (oeuf dur)

DIMANCHE

- ☐ plat familial type poulet rôti + pommes de terre + légumes rôtis
- ☐ soupe maison + tartines de fromage et crudités

Menu de la semaine

COURSES

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

NOTES

 Astuce "vraie vie" :

Garde toujours 2 repas "sauve-la-semaine" dans ton congélo (ex : chili, bolognaise, soupe).

Et pense à doubler une cuisson de féculents pour gagner un repas d'avance.

COURSES

✓ Viandes / Poissons / Œufs

- ☐ Steak haché
- ☐ Blancs de poulet ou émincé
- ☐ Poisson blanc
- ☐ Jambon cuit
- ☐ Œufs

✓ Légumes / Fruits

- ☐ Courgettes
- ☐ Tomates fraîches ou cerises
- ☐ Haricots verts
- ☐ Carottes
- ☐ Oignons rouges
- ☐ Maïs
- ☐ Brocolis
- ☐ Patates douces
- ☐ Pommes de terre
- ☐ Crudités variées
(salade, concombre, radis...)
- ☐ Citron

✓ Épicerie salée

- ☐ Riz basmati
- ☐ Pâtes complètes
- ☐ Lentilles vertes (ou en boîte)
- ☐ Haricots rouges (boîte)
- ☐ Galettes de blé / wraps
- ☐ Tomates concassées (boîte)
- ☐ Sauce tomate nature
- ☐ Épices
(paprika, curry, cumin, chili, herbes de Provence)
- ☐ Moutarde
- ☐ Huile d'olive
- ☐ Vinaigre balsamique

✓ Produits laitiers

- ☐ Yaourt nature ou fromage blanc
- ☐ Fromage râpé (emmental, comté...)
- ☐ Feta ou autre fromage pour salade

✓ Conserves & basiques placard

- ☐ Thon en boîte
- ☐ Tomates pelées
- ☐ Crème légère ou crème soja
- ☐ Bouillon cube ou fond de volaille

✓ Divers / petits plus

- ☐ Pain complet ou tartines
- ☐ Galettes de riz / crackers / biscottes

TU VEUX DEMARRER TA PERTE DE
POIDS ET VOIR LA BALANCE
BAISSER ?

[Clique ici](#)



et découvre **28 jours de menu**
+ recettes + listes de courses
adaptées à toute la famille

uncafepourmaman