

Les boîtes à lunch de Détour Gourmand

Semaine 1

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Suggestions de déjeuners ou collations	<ul style="list-style-type: none"> 1 verre de jus 2 toasts (miel et nutella) 1 thé ou café 	<ul style="list-style-type: none"> 1 verre de jus 1 crêpe au sucre 1 thé ou café 	<ul style="list-style-type: none"> 1 verre de jus 1 bol de céréales 1 thé ou café 	<ul style="list-style-type: none"> 1 verre de jus Brioche à la cannelle 📷 1 thé ou café 	<ul style="list-style-type: none"> 1 verre de jus 1 muffin aux pépites de chocolat 📷 1 thé ou café
Suggestions de lunches	<ul style="list-style-type: none"> 1 sandwich au thon 1 portion de carottes crues 1 clémentine 1 compote maison 📷 2 chocolats 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> 2 minis sandwiches aux oeufs 📷 1 bol de potage aux carottes ou 1 portion de brocoli cru 1 portions de raisins 1 biscuit 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> 1 part de tarte aux lentilles et poivrons 📷 1 yaourt vanille 0% maison 📷 1 chocolat 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> 1 bagel moutarde-jambon-fromage 1 portion de crudité (poivron-brocoli-carottes) 1 orange 4 dattes 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de couscous aux légumes 📷 1 portion de raisins verts 1 part de gâteau épicé aux pommes 📷 1 thé

📷 Ce symbole indique que vous trouverez une photo ou la recette sur le blog !

Le code de couleurs indique dans quelle catégorie se trouve(ra) la recette :

- 📷 La boîte à lunch
- 📷 Les incontournables
- 📷 Les remarquables
- 📷 Yaourts & verrines

Pour toute suggestion ou demande spéciale, n'hésitez pas à me contacter !