

Les boîtes à lunch de Détour Gourmand

Semaine 3

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Suggestions de déjeuners ou collations	<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▪ 1 pain au chocolat▪ 1 thé ou café	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 verre de jus▪ 2 crêpes épaisses 📷▪ 1 thé ou café	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 verre de jus▪ 1 grand toast et 1 œuf (ou 2 tranches de bacon)▪ 1 thé ou café	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 verre de jus▪ Baguette et confiture de fraise 📷▪ 1 thé ou café
Suggestions de lunches	<ul style="list-style-type: none">▪ Salade de pâtes aux légumes 📷▪ 1 fruit▪ Biscuitsavoine et chocolat 📷▪ 1 thé	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 portion de concombre▪ Truite en papillote et riz 📷▪ 1 pouding▪ 1 thé	<ul style="list-style-type: none">▪ Salade verte▪ Quiche à l'oignon 📷▪ 1 compote 📷▪ 1 thé	<ul style="list-style-type: none">▪ Poêlée de légumes (poivrons, champignons, poireaux) 📷▪ 1 yaourt▪ 1 petit fruit▪ 2 chocolats▪ 1 thé	<ul style="list-style-type: none">▪ 1 tomate▪ Hachis Parmentier 📷▪ 2 clémentines▪ 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 immanquables
- 📷 Les incontournables
- 📷 Les remarquables
- 📷 Yaourts & verrines

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