Je suis débordée
et je ne veux plus l'être



Journal d'une working mum

Menus printemps

	Midi	Soir
Lundi *Proposition* *Choix*	Steack végétarien + purée de légumes de saison (chou-fleur/artichaut/carotte/carotte) + fruit de saison (pamplemousse/kiwi/mangue/papaye)	Salade composée (chou rouge/chou rave/blanc + carotte + œuf dur + boulgour/quinoa + avocat + graines de lin/pavot/courge + suprêmes d'agrumes + herbes fraîches) + yaourt/fromage blanc
Mardi *Proposition* *Choix*	Viande rouge + pâtes + fruits de saison	soupe de légumes + pain + fromage + compote de fruits
Mercredi *Proposition* *Choix*	Salade composée (riz/pâtes + radis + oignon rouge/oignon blanc + asperge/poireau + Jambon/lardons/thon/escalope de volaille + fruit de saison	Poêlée (pomme de terre + lardons/jambon + oignons + champignon) + riz/semoule au lait
Jeudi *Proposition* *Choix*	Viande blanche/jambon/lardons + pois cassés/lentilles/haricots rouges + fruit de saison	Pâtes fourrées (ravioli, capelletti etc …) + sauce + yaourt/fromage blanc
Vendredi *Proposition* *Choix*	Poisson/crustacés + riz/boulgour/quinoa + fruits de saison	Salade composée (batavia/laitue/mâche + pommes de terre + maïs + carottes rapées + cacahuètes/noix de cajou/noisettes/amandes concassées + fromage en dés) + compote
Samedi *Proposition* *Choix*	Oeuf au plat/dur/mollet + épinards/blettes/poireau + yaourt/fromage blanc	Croque-monsieur/pizza/bruschetta/cake salé + salade verte + compote/fruits de saison
Dimanche *Proposition* *Choix*	viande/poisson roti ou mijoté + légumes + salade de fruits	Restes de la semaine

Liste des courses

Fruits/légumes

Frais

Surgelés

Epicerie sucrée

Epicerie salée

Hygiène

Divers