

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Porridge à la pomme râpée et cannelle	Riz sauté aux œufs et petits pois	Cuisses de poulet rôties, pommes de terre et carottes
Mardi	Tartines beurre de cacahuète et banane	Soupe de poulet et légumes (avec les restes)	Spaghettis sauce tomate aux lentilles
Mercredi	Yaourt nature et flocons d'avoine	Gratin de pâtes (restes)	Quesadillas haricots et fromage, salade
Jeudi	Œufs brouillés et pain grillé	Sandwichs thon et maïs	Saucisses aux haricots et légumes mijotés
Vendredi	Porridge aux raisins secs	Reste de mijoté avec du riz	Soirée pizzas maison sur pains plats
Samedi	Crêpes et fruits	Pommes de terre au four, haricots et fromage	Poulet sauté aux légumes et riz
Dimanche	Œufs à la coque et mouillettes	Omelette aux légumes	Hachis parmentier mi-viande mi-lentilles

Liste de courses

Fruits et légumes

Pommes de terre · Carottes · Oignons · Ail · Chou ou légumes verts de saison · Petits pois surgelés · Poêlée de légumes surgelée · Pommes · Bananes · Salade

Viande, poisson et œufs

Cuisses de poulet · Saucisses · Viande hachée · Thon en conserve · Œufs (grande boîte)

Crèmerie

Lait · Yaourts nature (grand pot) · Emmental ou cheddar râpé

Épicerie

Flocons d'avoine · Riz · Spaghettis · Lentilles corail · Haricots rouges en conserve · Haricots blancs à la tomate · Tomates concassées · Maïs en conserve · Farine · Beurre de cacahuète · Raisins secs · Bouillon cube

Boulangerie

Pain de mie · Pains plats ou tortillas

Astuces

- Achetez le poulet avec os : rôtissez-le une fois, puis transformez restes et carcasse en soupe.
- Remplacez la moitié de la viande hachée par des lentilles dans les sauces et le hachis : moins cher et toujours copieux.
- Les légumes surgelés sont aussi nutritifs que les frais et ne se perdent jamais.