

Planning de repas de la semaine

Exemple rempli — organisation batch cooking

mealprepatlas.com

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	Porridge avoine + fruits	Yaourt + granola maison	Oeufs brouillés + pain complet	Smoothie protéiné	Porridge avoine + fruits	Oeufs + avocat + pain	Pancakes protéinés
Déjeuner	Poulet rôti + riz + brocolis	Riz + poulet effiloché + carottes	Poulet + riz + brocolis (reste)	Bol de riz, pois chiches, légumes	Chili sans viande + riz (reste)	Reste au choix / marché	Session de préparation (batch cooking)
Dîner	Soupe de légumes + oeuf dur	Salade de lentilles + th8983 728.5039 Tm (Mercredi) Tj T* ET BT 1 0 0 1 322r063 Tm 14 .980392 .964706 rg n 4ercredi					