

DES IDÉES POUR LE DÎNER DÉCEMBRE - SIN GLUTEN

LUNDI	2	MARDI	3	MERCREDI	4	JEUDI	5	VENDREDI	6
Filet de boeuf à la plancha avec de la courge		Mijoté d'haricots		Omelette aux champignons et brocolis		Sauté de poulet au chou-fleur et courges			
LUNDI	9	MARDI	10	MERCREDI	11	JEUDI	12	VENDREDI	13
Echines de porc aux champignons et épinards		Salade de pois chiches au fromage frais et épinards		Oeufs farcis et salade		Salade de tomates, maïs concombres et dinde à la plancha		Pâtes sans gluten sauce bolognaise au soja texturisé	
LUNDI	16	MARDI	17	MERCREDI	18	JEUDI	19	VENDREDI	20
Falafel sauce yaourt et salade		Chou aux pommes de terre, oeuf dur et ail		Salade de pâtes de lentilles rouges, épinards, poivron grillé et carottes râpées		Wraps de maïs avec saumon, salade et avocat		Salade de fruits et omelette aux champignons et millet	
LUNDI	23	MARDI	24	MERCREDI	25	JEUDI	26	VENDREDI	27
LUNDI	30	MARDI	31	MERCREDI		JEUDI		VENDREDI	