

| Novembre 2023 | lundi 13/11 | mardi 14/11 | mercredi 15/11 | jeudi 16/11 | vendredi 17/11 | samedi 18/11 | dimanche 19/11 |
|-----------------------|--|---|--|--|--|--|--|
| | Thé, café... | Thé, café... | Thé, café... | Thé, café... | Thé, café... | Thé, café... | Thé, café... |
| PETIT DEJEUNER | Porridge gourmand | Bowlcake nappage spéculos | Mug cake | Porridge gourmand | Bowlcake minceur | Mug cake | Porridge gourmand |
| | Blog lequilibreavecange14 | Blog lequilibreavecange14 | Blog lequilibreavecange14 | Blog lequilibreavecange14 | Blog lequilibreavecange14 | Blog lequilibreavecange14 | Blog lequilibreavecange14 |
| DEJEUNER | Galettes de pommes de terre ou rôtis | Pilons de poulet, pommes de terre et maïs sauce cajun | Cocotte party | Wrap express façon croque Mr | MOQUECA DE CREVETTES | Gratin de poulet, pommes de terre et poireaux au cidre | Tarte aux poireaux |
| | Site facebook de l'équilibre avec Ange14 | Chez Vanda | Youtube Ange14 | Blog lequilibreavecange14 | La super cuisine de Laety | Youtube Ange14 | Site facebook de l'équilibre avec Ange14 |
| | Accompagnement (salade par exemple) | Accompagnement (salade par exemple) | Accompagnement (salade par exemple) | Accompagnement (salade par exemple) | Accompagnement (salade par exemple) | Accompagnement (salade par exemple) | Accompagnement (salade par exemple) |
| | compote | compote | fruit | fruit | fruit | fruit | fruit |
| COLLATION | Coeur coulant spéculos ou chocolat | Porridge aux graines de chia et fruits rouges | Cheese Gaufre brownie | Pancakes express | Banana ZizZag au chocolat | Crèmeux chocolat spéculos | Fondant au chocolat et ricotta |
| | Blog lequilibreavecange14 | Chez Vanda | Blog lequilibreavecange14 | Blog lequilibreavecange14 | Blog lequilibreavecange14 | Blog lequilibreavecange14 | Blog lequilibreavecange14 |
| DÎNER | Soupe de pommes de terre | Lasagne aux légumes et au thon | Velouté de petits pois et courgettes | POULET AUX SAVEURS DU SUD | Muffins aux haricots blancs et à la truite fumée | Velouté de carottes au lait de coco | Gaufres salées potiron gruyère |
| | Blog lequilibreavecange14 | La super cuisine de Laety | Chez Vanda | La super cuisine de Laety | Chez Vanda | Blog lequilibreavecange14 | Chez Vanda |
| | | Accompagnement (salade par exemple) | | Accompagnement (salade par exemple) | Accompagnement (salade par exemple) | | Accompagnement (salade par exemple) |
| | Fruit | fruit | fruit | fruit | compote sans sucre | fruit | fruit |

| | | | | | | |
|----------------------------|--|--------------------------------|---------|---------------------------|-----------------|--------------------|
| LAIT ÉCRÉMÉ+LAIT VÉGÉTAL | MAÏZENA | HUILE +HUILE D'OLIVE | BANANES | JAMBON BLANC | SALADE | OIGNONS +ROUGES |
| YAOURT NATURE | SUCRE | VINAIGRE | POIRES | THON EN BOITE | TOMATES | HERBES DE PROVENCE |
| OEUFS | FLOCONS D'AVOINE | BOUILLON DE VOLAILLE + LÉGUMES | CITRON | FILET DE BACON | COURGETTE S | MUSCADE |
| TOFU | GRAINES DE LIN | PUREE DE TOMATES | | BACON EN LARDONS | CAROTTES | CURCUMA |
| COMPOTE DE POMMES SS SUCRE | PATE A TARTINER SPECULOOS | CONCENTRE DE TOMATES | | TRUITE OU SAUMON FUMÉ | POTIRON | AIL |
| LAIT DE COCO | FARINE | MOUTARDE | | STEACK HACHE 500G | POMMES DE TERRE | ANETH |
| FROMAGE BLANC | SEMOULE FINE | SAUCE SOJA SALE | | 8 PILONS DE POULET | POIREAU | CIBOULETTE |
| CRÈME FRAÎCHE+LIQUIDE | CHOCOLAT NOIR TABLETTE ET OU PEPITES DE CHOCOLAT | CIDRE BRUT | | 500G DE CREVETTES CUITES | POIVRONS | PAPRIKA |
| WRAP | SIROP D'ÉRABLE MIEL | FOND DE VEAU | | 300G BLANCS DE POULET | | EPICES CAJUN |
| PETITS SUISSES | BOCAL EPI DE MAIS | | | 1KG HAUT DE CUISSE POULET | | THYM |
| RICOTTA | GRANOLA CEREALES | | | | | LAURIER |
| MIMOLETTES | LASAGNES | | | | | |
| BEURRE | CACAO NON SUCRÉ OU CANKAO | | | | | |
| GRUYÈRE RÂPÉ | AMANDES+ AMANDES EFFILEES | | | | | |
| PHILADELPHIA | HARICOTS BLANCS | | | | | |
| PÂTE BRISÉE | GRAINES DE CHIA | | | | | |
| CARRÉ FRAIS | NOIX DE PECAN | | | | | |
| | PETITS POIS SURGELES | | | | | |
| | FRAMBOISES OU CASSIS SURGELÉS | | | | | |
| | | | | | | |