

Petit déjeuner



3 krisrolls complets
Fromage frais (ici Chavroux)
1 kiwi
1 mandarine

Boisson : thé, café ou/et eau

Diner



Salade verte
1/2 botte de radis rose
1 tomate
50g de lardons
1 petit pain gris

Boisson : eau

Souper



Quorn aux poivrons et quinoa
> Voir recette

Boisson : eau

