

Petit déjeuner



1 petit pain
Un peu de confiture
1 tasse de lait
2 petites pommes
Boisson : thé, café ou/et eau

Diner



50g sec ou 125g cuit de farfalles
1 oeuf dur
Carottes
Chou blanc
1 c. à soupe de mayonnaise
Boisson : eau

Souper



Pain de viande, choux de Bruxelles
et pommes de terre
> Voir recette
Boisson : eau

