

# Pour les familles

## Menus de la semaine

Cette liste de menus familiaux comprend les repas préférés de la communauté en ligne Mamalicious. Vous y trouverez des réinterprétations allégées de plats adorés par les enfants. Nous vous souhaitons d'excellents repas en famille.

### Petit-déjeuner

### Midi

### Soir

Tag 1



Muesli  
poire-dattes  
331 kcal



Quiche minceur  
épinards-cottage  
cheese  
560 kcal



Quenelles  
charcutière à la  
crème tomatée  
474 kcal

Tag 2



Cottage cheese,  
kiwi et noix  
de cajou  
334 kcal



Pizza de maïs  
aux tomates  
et chorizo  
548 kcal



Écrasée de pommes  
de terre au poulet et  
sa sauce au curry  
541 kcal

Tag 3



Bol de  
smoothie  
aux myrtilles  
302 kcal



Toast au jambon,  
avocat et petits pois  
515 kcal



Raclette au four  
540 kcal

Tag 4



Séré au  
chocolat et  
banane  
446 kcal



Légumes-chipos  
sur plaque  
451 kcal



Gratin  
épinards-knöpfli  
551 kcal

Tag 5



Séré mangue-  
framboise  
221 kcal



Spaghettis  
carbonara light  
541 kcal



Gratin de chou  
frisé en éventail  
556 kcal

Tag 6



Muesli aux  
corn-flakes  
224 kcal



Blancs de poulet  
panés et carottes  
au four  
548 kcal



Curry pois  
chiches-paneer  
551 kcal

Tag 7



Œufs brouillés  
au lard  
281 kcal



Risotto à la  
tomate et feta  
540 kcal



Boulettes surprise  
et polenta  
446 kcal

Alternative  
pour les  
enfants:  
tomates  
et jambon

Pour les  
enfants:  
avec du lait

Fromage  
râpé au lieu  
de la feta

Ces menus sont une suggestion de nos coachs en alimentation. Ils peuvent être modifiés à volonté. Échanger des recettes, sauter un repas et se rattraper au suivant: tout est possible. L'essentiel est de garder le contrôle sur les calories absorbées.