

# Liste de courses (5<sup>e</sup> jour)

## **POUR LE PETIT-DÉJEUNER :**

1 tomate

1 petit pain toast au froment

4 CS de cottage cheese, max. 5% MG

4 feuilles de salade

1 tranche d'édam allégé

2 CS de pousses de légumes

½ melon cantaloup

## **POUR LE DÎNER :**

100 g de ragout de bœuf, épaule

1 poivron vert

## **POUR LE SOUPER :**

1 petit poireau

½ mangue

1 poivron rouge

4 CS de lentilles rouges, sèches

2 CS de yogourt de soja nature  
(jusqu'à 55 kcal/100 g)

## **POUR LE GOÛTER :**

100 g de yogourt à la grecque nature,  
max. 0,2% MG

150 g de fruits rouges surgelés  
(framboises, myrtilles, groseilles)