

WeekMenu

Meal	Recipe	Book	Page	Comments
Sat. lunch	Avoine Naturalia	Other	0	
Sat. dinner	Déjeuner Ver	Other	0	
Sun. lunch	Fajitas	Ashleigh's Head	0	
Sun. dinner	Gaspacho	La bible des soupes	172	
Mon. lunch	Hachis au saumon et à la patate douce	La cuisine légère	193	
Mon. dinner	Omelette et salade	Ashleigh's Head	0	
Tue. lunch	Quiche brocoli comté	Ashleigh's Head	0	
Tue. dinner	Eponges	Other	0	
Wed. lunch	Mousse au chocolat	Ashleigh's Head	0	
Wed. dinner	Fajitas	Ashleigh's Head	0	
Thu. lunch	Fajitas	Ashleigh's Head	0	
Thu. dinner	Farandole de jeunes pousses à la féta	La cuisine rapide	71	
Fri. lunch	Eponges	Other	0	
Fri. dinner	Soupe aux tortellinis	La bible des soupes	68	

Shop list

Shop point	Total	Unit	Ingredient
Poissonier	2	UN	Pavé Saumon
Supermarché	1	UN	Parmesan
	3	UN	Nutella
	12	UN	Œufs
	4	UN	Avoine Naturalia
	1	UN	Crème
	1	UN	Ptites torsades sucrées pr Mousse choco
	150	Gr	Feta
	4	UN	Gruyère rapé
	6	UN	Blc de poulet
	3	UN	Jus
	2	UN	Eponges
	3	UN	Tortillas
	1	UN	Lait écrémé
	150	G	Chocolat noir nestlé dessert
	400	MI	Tomates italiennes en boîte
	1	UN	Pate à feuilletée
	1	UN	Comté
Traiteur Italien	230	G	Tortellini
Primeur	1	UN	Concombres
	8	UN	Tomates
	1	UN	Citrons
	4	UN	Oignons
	2	UN	PdT
	3	Pgé	Roquette
	2	UN	Patate Douce
	3	UN	Mache
	1	UN	Ail
	3	Pgné	Pousse d'épinards
	4	UN	Poivrons V
	200	Gr	Tomates cerises
	150	Gr	Petits pois
	1	UN	Poivrons R
	1	UN	Carottes
	1	UN	Brocoli
	1	UN	Basilic
	1	UN	Persil