

Planning des ingrédients secs

	Déjeuner	Diner
Lundi	Sarrasin	Polenta
Mardi	Pâtes	Lentilles corail
Mercredi	Pain	Lentilles vertes
Jeudi	Quinoa/millet	Patates douces
Vendredi	riz	Tarte/pizza
Samedi	Pâtes	Pois chiches
Dimanche	Pommes de terre	Haricots secs