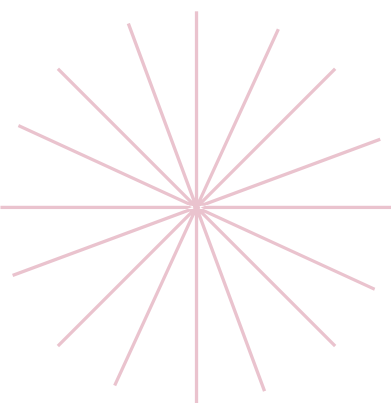




# GUIDE ALIMENTAIRE & ORGANISATION AU QUOTIDIEN

1 MOIS DE MENUS ET DE LISTES DE  
COURSES PRÉÉTABLIES...

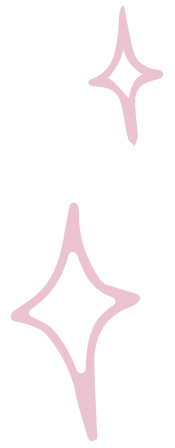
# SOMMAIRE



	INTRODUCTION	03
<b>Partie 1</b>	Votre plan alimentaire pour 1 mois	04
	Menu semaine 1	05
	Menu semaine 2	06
	Menu semaine 3	07
	Menu semaine 4	08
<b>Partie 2</b>	Vos listes de courses & cuissons pour 1 mois	09
	Liste de course semaine 1	10
	Liste de course semaine 2	11
	Liste de course semaine 3	12
	Liste de course semaine 4	13
<b>Partie 3</b>	Recettes salées	14
	Table des matières	15
	Recettes	16-29
<b>Partie 4</b>	Recettes sucrées	30
	Guide par rubriques	31
	Recettes petits déjeuner	32-37
	Goûters	38
	Recettes des goûters	39-44
	Accompagnements sucrées	45
	Recettes	46-48
	Guide envie sucrée	49
	Guide collations	50
	Vos produits du quotidien	51
	Le mot de la fin	52

# GUIDE ALIMENTAIRE & ORGANISATION AU QUOTIDIEN

---



Bienvenue dans mon ebook organisation au quotidien & les bases d'une alimentation équilibrée.

4 semaines de menus complets, élaborée par moi même.

Petit déjeuner, déjeuner, goûter et dîner, vous avez tout !

Des conseils, astuces, mémos course et la liste des cuissons que vous pouvez anticiper pour la semaine afin de commencer la semaine sereinement.

Cet ebook est la garantie de bonnes bases saines alimentaire sans frustration, grâce à mes recettes équilibrées et gourmandes.

Ce plan alimentaire peut être suivi à n'importe quel moment de l'année.

Je vous invite à prendre plaisir en consultant ce ebook et en mettant en œuvre le plan alimentaire.

Je vous garantis que vous aurez non seulement l'esprit tranquille pendant 1 mois grâce aux menus, listes de courses déjà établies et l'anticipation des cuissons, mais aussi un regain énergétique grâce à des menus équilibrés et variés.

Finis la frustration, les effets yoyo et la perte d'argent grâce à un plan alimentaire simple et anticipé :)