

Lorsque
nous remplissons notre
tête **de bonnes choses.** les
mauvaises n'ont pas
la place **d'y entrer.**

Décembre 2017

Décembre 2017



V	1	(48)	
S	2		
D	3		
L	4	(49)	
M	5		
M	6		
J	7		
V	8		
S	9		
D	10		
L	11	(50)	
M	12		
M	13		
J	14		
V	15		
S	16		
D	17		
L	18	(51)	
M	19		
M	20		
J	21		
V	22		
S	23		
D	24		
L	25	(52)	
M	26		
M	27		
J	28		
V	29		
S	30		
D	31		

Décembre 2017



To Do Liste

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Objectifs

1

2

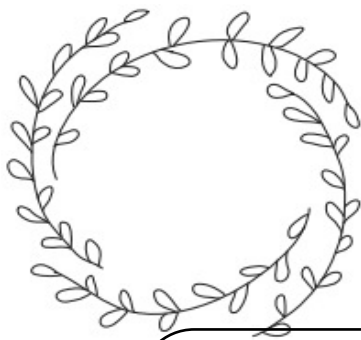
3

Notes

Mois prochains

A FAIRE.... À SUIVRE...

Décembre 2017	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	L	M	M	J	V	S	D	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	



Note ici une phrase Qui t'inspire :

PRIORITES DE LA SEMAINE

Perso

Pro

1

1

2

2

3

3

CHALLENGE PERSO



PRIORITES DU JOUR

Perso

Pro

1

1

2

2

3

3

ACTIONS ANNEXES

Pro

Perso

GRATITUDES

1

2

3

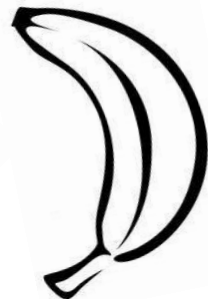
M
A
J
O
U
R
N
E
E

Fruits et Légumes du mois

Décembre



Ananas	Ail	Navet
Avocat	Betterave	Oignon
Banane	Carotte	Pleurote
Chataigne	Céleri	Poireau
Citron	Chou	Pomme de Terre
Clémentine	Chou de Bruxelles	Potiron
Coing	Chou-Fleur	Potimarron
Fruit de la passion	Chou-Rave	Salsifis
Grenade	Citrouille	Topinambour
Kaki	Courge	Truffe
Kiwi	Endive	
Litchi	Epinard	
Mandarine	Mâche	
Mangue		
Marron		
Noix		
Orange		
Pamplemousse		
Papaye		
Poire		
Pomme		



Décembre 2017



Semaine		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
48	Midi					<u>Curry Thai de crevettes au coco</u>	Endives au jambon	Tomates farcies - riz
	Soir					Quiche Lorraine	Raclette	Œufs cocotte ail et fines herbes
49	Midi	Restes du week-end	<u>Brochettes de saumon au lard fumé</u>	Menu Enfants	Assortiment chinois	<u>Parmentier de cabillaud au céleri</u>	<u>Magret de canard et carottes au miel</u>	<u>Cassolettes de poisson</u>
	Soir	<u>Soupe aux 7 légumes</u>	Fajitas	<u>Trio de salade au chèvre et au jambon séché</u>	<u>Parmentier de poisson aux brocolis</u>	<u>Croque-Tablettes</u>	<u>Cannellonis forestiers</u>	<u>Soufflé au fromage salade verte</u>
50	Midi	Restes du week-end	<u>Pavé de saumon su son lit de poireaux</u>	Menu Enfants	Saucisses lentilles	<u>Salade de crabe au pamplemousse</u>	<u>Chili Con carne</u>	<u>Paupiettes de veau</u>
	Soir	Soupe de Potimaron	<u>Feuilleté jambon-fromage Salade verte</u>	<u>Salade d'agrumes aux betteraves rouges</u>	<u>Blanquette de cabillaud</u>	<u>Tarte aux tomates et aux oignons</u>	<u>Curry d'espadon</u>	<u>Omelette soufflée au roquefort - salade verte</u>
51	Midi	Restes du week-end	<u>Cabillaud mijoté à l'italienne</u>	Menu Enfants	<u>Salade de lentilles à la tomme</u>	<u>Saumon sauce safran</u>	<u>Hachis Parmentier</u>	<u>Roulé de bœuf à l'oriental- salade verte</u>
	Soir	Soupe de poisson	Raviolis	<u>Terrine de poisson et noix de st jacques aux herbes</u>	Œufs brouillés aux lardons	<u>Tarte aux poireaux</u>	<u>Saint Jacques en coque aux poireaux</u>	REVEILLON de NOEL
52	Midi	NOEL	<u>Pavé de saumon au miel et piment</u>	Menu Enfants	<u>Sauté de porc au chorizo</u>	<u>Chou farci traditionnel</u>	<u>Lasagnes</u>	<u>Cassolettes de surimi</u>
	Soir	Restes	Pizza maison	<u>Moules marinières</u>	<u>Wok de poisson et de légumes - Ris safrané</u>	Croissants au jambon	<u>Filets de colin sauce moutarde curry</u>	REVEILLON NOUVEL AN