


7 menus pour une semaine équilibrée

	Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner	
Lundi	<ul style="list-style-type: none"> - Pain sans gluten - 1 càc Confiture - 100 g de fromage blanc 0 % - framboises - café 	<ul style="list-style-type: none"> - Quiche légère aux oignons - Salade verte avec une tomate et 1 càc de vinaigrette légère - 1 carré de chocolat noir 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 pomme - Thé 	<ul style="list-style-type: none"> - Tomates en salade avec vinaigrette légère - Saucisses lentilles version légère - 100 g de fromage blanc 0 % avec une poire 	
Mardi	<ul style="list-style-type: none"> -Bowlcake -1 café 	<ul style="list-style-type: none"> - Salade de gésiers - 50 g de pain - 30 g de fromage - 1 poire 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 banane - thé 	<ul style="list-style-type: none"> - Gratin de courgettes, viande hachée comme des lasagnes - salade avec vinaigrette légère - 100 g de fromage blanc 0 % - framboises 	
Mercredi	<ul style="list-style-type: none"> - Porridge poire, framboises, graines - Café 	<ul style="list-style-type: none"> - Épinards surgelés - 100 g de pomme de terre - 120 g de filet de poulet grillé à la sauce soja - 100 g de fromage blanc 0 % avec une poire 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 rochers coco - 1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> - Saumon en papillote et ses légumes - 120 g de riz cuit - raisins 	
Jeudi	<ul style="list-style-type: none"> - 50 g de Pain + confiture - 100 g de fromage blanc 0 % - 1 pomme - Café 	<ul style="list-style-type: none"> -Saumon en papillote et ses légumes - 100 g de pomme de terre à l'eau - 100 g de fromage blanc 0 % - 1 pêche 	<ul style="list-style-type: none"> -1 barre de céréales légère à la banane - thé 	<ul style="list-style-type: none"> -Pâtes bolognaise légères (avec 100 g de steak 5 % et 100 g de pâtes) - courgettes sautées - 1 rocher coco 	

Vendredi	<ul style="list-style-type: none"> - 3 barres de céréales légères à la banane-café - raisins 	<ul style="list-style-type: none"> - Quiche légère aux oignons - haricots verts en salade avec 1càc d'huile d'olive, oignons nouveaux et vinaigre balsamique - 1 banane 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 part de gâteau aux pommes à la poêle - thé 	<ul style="list-style-type: none"> - escalope de poulet gratinée au four - 100 g de pâtes - champignons revenus avec un oignon et 1 càs de crème 4 % - 100 g de fromage blanc 0 % - myrtilles 	
Samedi	<ul style="list-style-type: none"> - Porridge - Café 	<ul style="list-style-type: none"> - On pot pasta poulet, courgettes, curry - 100 g de fromage blanc - 1 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> -Thé - 1 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> - Tajine poulet, pois chiches, raisins secs léger - 1 part de gâteau banane framboises 	
Dimanche	<ul style="list-style-type: none"> - Pancakes légers avec 2 ingrédients - Café 	<p>INVITATION</p> <ul style="list-style-type: none"> - pissaladière - petites tomates - épaule d'agneau- - pommes de terre à l'ail - Salade - fondant chocolat - 2 verres de vin rouge 	<ul style="list-style-type: none"> - Thé 	<ul style="list-style-type: none"> - Quiche sans pâte chèvre épinards - 1 pomme 	