

7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	- Bowlcake banane, chocolat -café	- Assiette complète ; lentilles, brocolis, patate douce et avocat -100 g de fromage blanc à 0% - quelques cerises noires surgelées Picard	-1 thé -1 pomme	- Gratin de ravioles, poireaux et saumon -salade verte avec vinaigrette légère -1 carré de chocolat noir	
MARDI	- Porridge -café	Resto -saumon grillé -riz et légumes grillés -1 tiramisu partagé à 2 😊	-1 thé -1 poire	-1 part de Roulé pomme de terre, carottes, jambon et fromage -salade avec vinaigrette légère -1 yaourt brassé à 0% -1 pomme	
MERCREDI	-café -60 g de pain complet -1 càc de miel -1 banane	-1 part de roulé pomme de terre, carottes, jambon et fromage -salade verte avec vinaigrette légère -1 carré de chocolat noir	-1 thé -1 yaourt 0% brassé -framboises	- velouté de courge butternut et carottes - Crevettes caramélisées -100 g de riz cuit -salade de fruits frais	
JEUDI	- 2 parts de gâteau carottes, bananes -100 g de fromage blanc avec 1 ç à c de sirop d'agave -café	-salade de riz avec 100 g de riz, 1 petite boîte de thon, tomate et vinaigrette légère -salade de fruits frais	-1 thé - 2 biscuits banane, flocons d'avoine	- velouté de courge butternut et carottes - curry patate douce, pois chiches, épinards -1 steak haché de bœuf à 5% -1 muffin poire, pomme	

7 Menus pour une semaine équilibrée

VENDREDI	<ul style="list-style-type: none"> -3 muffins poire, pomme -café 	<ul style="list-style-type: none"> -curry patate douce, pois chiches, épinards -2 tranches de jambon blanc -1 poire 	<ul style="list-style-type: none"> -1 thé -1 carré de chocolat fondu avec une banane 	<ul style="list-style-type: none"> -Pâtes poireaux, saumon et hareng fumé -1 pomme 	
SAMEDI	<ul style="list-style-type: none"> -60 g de Pain aux céréales -1 càc de confiture -1 poire -café 	<ul style="list-style-type: none"> -1 galette au Sarrazin avec 1 tranche de jambon, 20 g de gruyère râpé et des petits champignons -salade verte avec vinaigrette légère 	<ul style="list-style-type: none"> -1 thé -mini bowl cake aux cerises 	<ul style="list-style-type: none"> -poêlée potimarron, fenouil, châtaigne et quinoa -verrine yaourt brassé, spéculoos et framboises 	
DIMANCHE	<ul style="list-style-type: none"> -pancakes légers avec 2 ingrédients -1 café 	<ul style="list-style-type: none"> -gratin dauphinois léger et fondant -2 tranches de rosbif -Haricots verts préparés avec 1 oignon -Crumble bananes, poires, pommes et chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> -1 thé 	<ul style="list-style-type: none"> -Lentilles vertes au jambon et carottes -1 yaourt brassé à 0% -Myrtilles 	