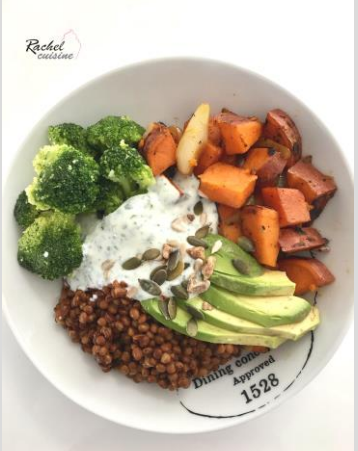







## 7 Menus pour une semaine équilibrée

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

## 7 Menus pour une semaine équilibrée

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