|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | PETIT DEJEUNER | DEJEUNER | GOUTER | DINER |  |
| LUNDI | - [porridge](http://rachel-cuisine.fr/2016/05/porridge.html)  -café | - [1 bar au four](http://rachel-cuisine.fr/2014/06/bar-loup-au-four-et-petits-legumes.html) avec ses petits légumes  -120 g de pomme de terre à l’eau  -1 carré de chocolat noir | -1 thé  -1 pomme | -[Riz pilaf aux légumes, pois chiches](http://rachel-cuisine.fr/2018/01/riz-pilaf-aux-legumes-pois-chiches-et-saumon-fume.html)  -1 tranche de jambon  -[1 part de tarte aux pommes weight watchers](http://rachel-cuisine.fr/2018/03/tarte-aux-pommes-weight-watchers.html) |  |
| MARDI | -2 parts de [tarte aux pomme weight watchers](http://rachel-cuisine.fr/2018/03/tarte-aux-pommes-weight-watchers.html)  -1 yaourt brassé 0% avec une cuillère à café de sirop d’agave  -café | -[Assiette complète : lentilles, patates douces, avocat et brocolis](http://rachel-cuisine.fr/2018/02/assiette-complete-lentilles-patate-douce-brocolis-et-avocat.html)  -30 g de pain complet  -30 g de fromage de chèvre  -1/2 mangue | -1 thé  -1 banane | -[Hachi parmentier léger de potiron](http://rachel-cuisine.fr/2016/12/hachis-parmentier-leger-de-potiron.html)  -Salade avec vinaigrette légère  -100 g de fromage blanc 0 %  -1 poire |  |
| MERCREDI | - café  -60 g de pain complet  -2 cuillères à café de confiture | -[Hachi parmentier de potiron](http://rachel-cuisine.fr/2016/12/hachis-parmentier-leger-de-potiron.html)  -salade verte avec vinaigrette légère  -2 spéculoos avec mon café | -1 thé  -1 yaourt 0% brassé  -1 pomme | -[Dos de cabillaud mariné, riz sauvage et légumes](http://rachel-cuisine.fr/2018/03/dos-de-cabillaud-marine-riz-sauvage-et-legumes.html)  -1 yaourt brassé 0 % avec des framboises et 1 cuillère à café de sirop d’agave |  |
| JEUDI | -[Bowl cake framboise](http://rachel-cuisine.fr/2015/09/bowl-cake-framboises-et-chocolat-blanc.html)  -café | -salade de riz : riz sauvage, thon en boite, tomate, salade verte, asperges et 1 cuillère à soupe d’haricots rouges  -1 banane | -1 thé  -1 yaourt brassé 0 %  -1 Cuillère à café de sirop d’agave | - [Quiche sans pâte poireaux, saumon fumé](http://rachel-cuisine.fr/2016/03/sans-pate-ou-muffins-poireaux-saumon-fume.html)  -Salade composée : salade verte, 1 cuillère à soupe d’haricots rouges, tomate, champignons de Paris et vinaigrette allégée  - 1 carré de chocolat noir |  |
| VENDREDI | -2 parts [Cake marbré courge Butternut et chocolat](http://rachel-cuisine.fr/2016/10/cake-marbre-chocolat-courge-butternut.html)  -café | -[Quiche sans pâte poireaux, saumon fumé](http://rachel-cuisine.fr/2016/03/sans-pate-ou-muffins-poireaux-saumon-fume.html)  - salade verte  -100 g de fromage blanc 20 %  -1 cuillère à café de sirop d’agave  -1 kiwi | -1 thé  -½ mangue | -[Cordon bleu léger](http://rachel-cuisine.fr/2017/05/cordon-bleu-leger.html)  -[curry d’épinards et de pois chiches](http://rachel-cuisine.fr/2016/05/curry-depinards-et-de-pois-chiches.html)  -100 g de riz cuit  -1 pomme  -1 carré de chocolat noir |  |
| SAMEDI | -café  -60 g de pain complet  -1 cuillère à café de miel | -[Boulettes de poulet au carré frais](http://rachel-cuisine.fr/2014/03/boulettes-de-poulet-farcies-au-carre-frais.html)  -80 g de vermicelles de riz cuit  -brocolis vapeur  -1 yaourt brassé 0 % avec des myrtilles | -1 thé  -1 [samoussa de crêpe banane chocolat](http://rachel-cuisine.fr/2018/02/samoussa-de-crepes-banane-chocolat.html) | -120 g de Pavé de bœuf  -100 g de [frites weight watchers](http://rachel-cuisine.fr/2014/02/frites-au-four-weight-watchers.html)  -120 g de haricots verts cuits dans un oignon émincé  -salade de fruit de saison maison |  |
| DIMANCHE | -6 petits [pancakes légers aux myrtilles](http://rachel-cuisine.fr/2018/03/pancakes-legers-aux-myrtilles.html)  -café | -[Pizza de polenta au bleu, tomates cerises et champignons](http://rachel-cuisine.fr/2018/03/pizza-de-polenta-au-bleu-tomates-cerises-et-champignons.html)  -salade verte avec vinaigrette légère  -[1 verrine yaourt, framboise, spéculoos](http://rachel-cuisine.fr/2014/06/verrine-fromage-blanc-framboises-et-speculoos.html) | -1 thé | -[escalope de poulet gratinée au four](http://rachel-cuisine.fr/2016/10/escalopes-de-poulet-gratinees-four.html)  -100 g de pâtes cuites  -champignons revenus avec un oignon et 1 cuillère à café d’huile d’olive  -1 pomme |  |