






7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	- porridge -café	- 1 bar au four 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 -1 tranche de jambon - 1 part de tarte aux pommes weight watchers	
MARDI	-2 parts de tarte aux pomme weight watchers -1 yaourt brassé 0% avec une cuillère à café de sirop d'agave -café	- Assiette complète : lentilles, patates douces, avocat et brocolis -30 g de pain complet -30 g de fromage de chèvre -1/2 mangue	-1 thé -1 banane	- Hachi parmentier léger de potiron -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 -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 -1 yaourt brassé 0 % avec des framboises et 1 cuillère à café de sirop d'agave	
JEUDI	- Bowl cake framboise -café	-salade de riz : riz sauvage, thon en boîte, 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 -Salade composée : salade verte, 1 cuillère à soupe d'haricots rouges, tomate, champignons de Paris et vinaigrette allégée - 1 carré de chocolat noir	

Rachel
cuisine légère et gourmande

7 Menus pour une semaine équilibrée

<p>VENDREDI</p>	<p>-2 parts Cake marbré courge Butternut et chocolat -café</p>	<p>-Quiche sans pâte poireaux, saumon fumé -salade verte -100 g de fromage blanc 20 % -1 cuillère à café de sirop d'agave -1 kiwi</p>	<p>-1 thé -½ mangue</p>	<p>-Cordon bleu léger curry d'épinards et de pois chiches -100 g de riz cuit -1 pomme -1 carré de chocolat noir</p>	
<p>SAMEDI</p>	<p>-café -60 g de pain complet -1 cuillère à café de miel</p>	<p>-Boulettes de poulet au carré frais -80 g de vermicelles de riz cuit -brocolis vapeur -1 yaourt brassé 0 % avec des myrtilles</p>	<p>-1 thé -1 samoussa de crêpe banane chocolat</p>	<p>-120 g de Pavé de bœuf -100 g de frites weight watchers -120 g de haricots verts cuits dans un oignon émincé -salade de fruit de saison maison</p>	
<p>DIMANCHE</p>	<p>-6 petits pancakes légers aux myrtilles -café</p>	<p>-Pizza de polenta au bleu, tomates cerises et champignons -salade verte avec vinaigrette légère -1 verrine yaourt, framboise, spéculoos</p>	<p>-1 thé</p>	<p>-escalope de poulet gratinée au four -100 g de pâtes cuites -champignons revenus avec un oignon et 1 cuillère à café d'huile d'olive -1 pomme</p>	