





7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	- porridge -café	- Assiette complète lentilles, patates douces, brocolis -yaourt brassé 0% -salade de fruits	-1 thé -1 pomme	- Patate douce farcie -salade -vinaigrette légère -1 carré de chocolat noir	
MARDI	-1 café - Pancakes légers avec 2 ingrédients	-2 minis gratins courgettes, aubergines, poivrons -2 tranches de jambon blanc -100 g de lentilles -fraises	-1 thé	- Roulade aubergine, poulet à la sauce tomate -100 g de pâtes cuites -1 part de blondie	
MERCREDI	- café -2 parts de blondies	- Roulade d'aubergine, poulet à la sauce tomate -100 g de pomme de terre à l'eau -1 pomme	-1 thé -1 yaourt 0% brassé -framboises	- Dos de cabillaud mariné à la plancha - salade quinoa, courgettes, fêta -30 g de pain noir -30 g de bûche de chèvre -1 carré de chocolat noir	
JEUDI	-café - Porridge	-1 galette de blé noir avec 1 œuf, 1 tranche de jambon, 10 g de gruyère râpé -salade avec vinaigrette légère -20 g de graines (amande, courge, lin, noix...)	-1 thé -1 pomme aux fruits rouges au four	- ratatouille -1 œuf sur le plat -100 g de riz -10 g de gruyère râpé -1 fromage blanc 20% -1 cuillère à café de sirop d'agave	

7 Menus pour une semaine équilibrée

<p>VENDREDI</p>	<p>-1 café -Régal du matin</p>	<p>-1 verrine ratatouille, fromage blanc et chèvre -salade haricots rouges, maïs et coriandre -30 g de pain complet -1 carré de chocolat noir</p>	<p>-1 thé -½ mangue</p>	<p>-Burger de bœuf, haricots rouges, coleslaw léger -salade et vinaigrette légère</p>	
<p>SAMEDI</p>	<p>- 1 café -Mini bowl cake aux cerises</p>	<p>-Salade de gésiers légères -30 g de pain -la moitié d'un melon</p>	<p>-1 thé</p>	<p>-Souvlaki de poulet -Salade Grecque -Tzatziki léger -Tiramisu poires, spéculoos</p>	
<p>DIMANCHE</p>	<p>-1 café -2 barres de céréales légères à la banane -des fraises</p>	<p>-Filet mignon mariné, pomme de terre et haricots vert -1 part de roulé poire, chocolat -1 verre de vin</p>	<p>-1 thé</p>	<p>-1 part de roulé pomme de terre, carottes, jambon - salade avec vinaigrette légère -1 pomme</p>	