

## 7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	- <a href="#">porridge</a> -café	- <a href="#">Assiette complète lentilles, patates douces, brocolis</a> -yaourt brassé 0% -salade de fruits	-1 thé -1 pomme	- <a href="#">Patate douce farcie</a> -salade -vinaigrette légère -1 carré de chocolat noir	
MARDI	-1 café - <a href="#">Pancakes légers avec 2 ingrédients</a>	-2 <a href="#">minis gratins courgettes, aubergines, poivrons</a> -2 tranches de jambon blanc -100 g de lentilles -fraises	-1 thé	- <a href="#">Roulade aubergine, poulet à la sauce tomate</a> -100 g de pâtes cuites -1 part de <a href="#">blondie</a>	
MERCREDI	- café -2 parts de <a href="#">blondies</a>	- <a href="#">Roulade d'aubergine, poulet à la sauce tomate</a> -100 g de pomme de terre à l'eau -1 pomme	-1 thé -1 yaourt 0% brassé -framboises	- <a href="#">Dos de cabillaud mariné à la plancha</a> - <a href="#">salade quinoa, courgettes, fêta</a> -30 g de pain noir -30 g de bûche de chèvre -1 carré de chocolat noir	
JEUDI	-café - <a href="#">Porridge</a>	-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 <a href="#">pomme aux fruits rouges au four</a>	- <a href="#">ratatouille</a> -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><b>VENDREDI</b></p>	<p>-1 café -<a href="#">Régal du matin</a></p>	<p>-1 <a href="#">verrine ratatouille, fromage blanc</a> et chèvre -<a href="#">salade haricots rouges, maïs</a> et coriandre -30 g de pain complet -1 carré de chocolat noir</p>	<p>-1 thé -½ mangue</p>	<p>-<a href="#">Burger de bœuf, haricots rouges, coleslaw léger</a> -salade et vinaigrette légère</p>	
<p><b>SAMEDI</b></p>	<p>- 1 café -<a href="#">Mini bowl cake aux cerises</a></p>	<p>-<a href="#">Salade de gésiers légères</a> -30 g de pain -la moitié d'un melon</p>	<p>-1 thé</p>	<p>-<a href="#">Souvlaki de poulet</a> -<a href="#">Salade Grecque</a> -<a href="#">Tzatziki léger</a> -<a href="#">Tiramisu poires, spéculoos</a></p>	
<p><b>DIMANCHE</b></p>	<p>-1 café -2 <a href="#">barres de céréales légères à la banane</a> -des fraises</p>	<p>-<a href="#">Filet mignon mariné, pomme de terre et haricots vert</a> -1 part de <a href="#">roulé poire, chocolat</a> -1 verre de vin</p>	<p>-1 thé</p>	<p>-1 part de <a href="#">roulé pomme de terre, carottes, jambon</a> - salade avec vinaigrette légère -1 pomme</p>	