

7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	-3 parts de fondant banane, chocolat, noix de coco -café	- Assiette complète lentilles, patate douce, avocat -1 yaourt avec des myrtilles et 1 cuillère à café de sirop d'agave	-Thé	- Polenta à l'Italienne, au chorizo -Salade verte + vinaigrette légère -melon	
MARDI	- Porridge -café	- Salade haricots rouges, concombre et fêta -100 g de quinoa cuit -1 tomate -1 yaourt brassé + des framboises	-1 part de fondant banane, chocolat, noix de coco	-1 part de quiche courgette, jambon et chèvre -salade + vinaigrette légère -1 carré de chocolat noir	
MERCREDI	-60 g de pain nordique -beurre -miel -1 kiwi -1 café	-1 part de quiche courgette, jambon et chèvre -salade de tomates -4 amandes	-1 yaourt brassé, avec quelques graines et 1 figes séchée	- Salade pâtes, melon, jambon cru dos de cabillaud mariné à la plancha -1 yaourt brassé à 0% -1 cuillère à café de sirop d'agave	
JEUDI	- Mini bowl cake aux cerises -café	- dos de cabillaud mariné à la plancha -riz et haricots rouges -1 biscuit banane, flocons d'avoine	-Thé	-100 g de pomme de terre -Haricots verts revenus avec 1 oignon -1 steak haché à 5 % grillé -1 yaourt brassé avec une nectarine et 1 cuillère à café de sirop d'agave	

Rachel
cuisine légère et gourmande

7 Menus pour une semaine équilibrée

VENDREDI	-café - 3 biscuits banane, flocons d'avoine	Resto -pièce de bœuf grillé -légumes -une coupe de 2 boules de glace avec des poires et un peu de chocolat sur le dessus	-thé -2 boules de glace au melon	-3 tranches de cake thon, ratatouille -salade verte -2 abricots	
SAMEDI	- Porridge -café	-2 tranches de cake thon, ratatouille -salade verte, tomates, pois chiches, fêta, oignons rouges - verrine yaourt brassé, pêche, spéculos	-eau + citron + menthe + glaçons	- Patate douce farcie façon chili -salade de tomates, basilic -2 clafoutis légers	
DIMANCHE	- 3 clafoutis légers -café	- poulet mariné à la plancha - Salade pastèque, fêta et menthe -2 boules de glace au melon	- 4 amandes	- Salade riz, quinoa, fêta, petits pois -Tartare de saumon léger -1 carré de chocolat noir	