|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | PETIT DEJEUNER | DEJEUNER | GOUTER | DINER |  |
| LUNDI | -2 tartines de pain aux céréales-1 cuillère à café de miel-Café-1 banane | -[salade riz, lentilles, courgettes](http://rachel-cuisine.fr/2018/08/salade-de-riz-lentilles-courgettes-et-tomates.html)-100 g de yaourt brassé 0%-1 cuillère à café de sirop de coco-cerises | -Thé-1 poire | -[Aubergine farcie à la bolognaise](http://rachel-cuisine.fr/2018/06/aubergines-farcies-a-la-bolognaise.html)-100 g de quinoa cuit-1 part de [fondant banane, noix de coco](http://rachel-cuisine.fr/2018/05/fondant-banane-chocolat-noix-de-coco-sans-beurre-sans-sucre-sans-oeufs.html) | Salade de riz, lentilles, courgettes et tomates |
| MARDI | -2 parts de [fondant banane, noix de coco](http://rachel-cuisine.fr/2018/05/fondant-banane-chocolat-noix-de-coco-sans-beurre-sans-sucre-sans-oeufs.html)-1 kiwi-café | -[Quiche en croûte de patate douce, épinards, tomates](http://rachel-cuisine.fr/2018/09/quiche-en-croute-de-patate-douce-epinards-tomates.html)-Salade avec vinaigrette légère-100 g de yaourt brassé à 0%-framboises | -Thé-1 [fromage blanc framboises et amande](http://rachel-cuisine.fr/2016/04/fromage-blanc-amande-et-fruits-rouges.html) | -[Crevettes légères à la sauce tomates](http://rachel-cuisine.fr/2018/02/crevettes-legeres-a-la-sauce-tomate.html)-100 g de riz cuit-1 tranche de pain aux céréales-30 g de chèvre -1 pomme | Quiche en croÃ»te de patate douce, Ã©pinards, tomates |
| MERCREDI | -[Bowl cake](http://rachel-cuisine.fr/2015/09/bowl-cake-framboises-et-chocolat-blanc.html) -Café | -[Crevettes légères à la sauce tomates](http://rachel-cuisine.fr/2018/02/crevettes-legeres-a-la-sauce-tomate.html)-100 g de pomme de terre à l’eau-100 g d’haricots verts-1 carré de chocolat | -1 part de [Gâteau pomme et flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2018/09/gateau-pommes-et-flocons-davoine.html)-thé  | -100 g de pâte à la sauce tomate-1 steak haché à 5 %-1 courgette revenue avec un oignons -100 g de yaourt brassé 0%-1 spéculos | GÃ¢teau pommes et flocons d'avoine |
| JEUDI | -3 parts de [Gâteau pomme et flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2018/09/gateau-pommes-et-flocons-davoine.html)-100 g de yaourt 0% brassé-quelques graines-café | -[Lunch box](http://rachel-cuisine.fr/2018/09/2-idees-de-repas-a-emporter-ou-lunch-box.html) :-salade quinoa, saumon fumé, champignons, pâtes à la sauce tomate, petit gâteau à la compote, kiwi | -Thé-1 pomme | -[Gratin de courgettes et saumon fumé](http://rachel-cuisine.fr/2015/09/gratin-de-courgettes-et-saumon-fume.html)-salade verte avec vinaigrette légère-1 carré de chocolat noir | 2 IdÃ©es de repas Ã  emporter ou Lunch Box |
| VENDREDI | -[Bowl cake aux cerises](http://rachel-cuisine.fr/2018/01/mini-bowl-cake-aux-cerises.html)-Café | -[Gratin de courgettes et saumon fumé](http://rachel-cuisine.fr/2015/09/gratin-de-courgettes-et-saumon-fume.html)-salade de tomate-1 banane | -Thé-100 g de yaourt brassé 0%-1 pomme | Restaurant :-½ pizza Reine avec une salade verte-1 crème brulée-1 verre de vin | IMG_2981 |
| SAMEDI | -[Porridge banane/ myrtilles](http://rachel-cuisine.fr/2016/05/porridge.html)-Café | -[On pot pasta léger](http://rachel-cuisine.fr/2018/07/on-pot-pasta.html)[-Verrine poires, spéculos](http://rachel-cuisine.fr/2014/06/verrine-fromage-blanc-framboises-et-speculoos.html) | -1 [gâteau à la compote de pomme](http://rachel-cuisine.fr/2018/09/petits-gateaux-legers-a-la-compote-de-pomme.html)-Thé | -[Filet de poulet aux champignons et curry](http://rachel-cuisine.fr/2015/02/filet-de-poulet-aux-champignons-et-curry.html)-100 g de Riz cuit- 1 carré de chocolat | Petits gÃ¢teaux lÃ©gers Ã  la compote de pomme |
| DIMANCHE | -[Régal du matin](http://rachel-cuisine.fr/2017/03/regal-du-matin-6-pp.html)-Café | -2 tranches de Rosbif-[1 flan de légumes](http://rachel-cuisine.fr/2016/05/flan-leger-carottes-courgettes.html)-salade verte avec vinaigrette légère-[1 financier léger aux pommes](http://rachel-cuisine.fr/2017/04/financier-leger-aux-pommes.html) | -Thé | -[Œuf à la tomate et courgettes super léger](http://rachel-cuisine.fr/2017/06/7475.html)-100 g de quinoa cuit-100 g de yaourt brassé 0% + 1 cuillère à café de sirop d’agave-Framboises | Financiers lÃ©gers sans beurre aux pommes |