

## 7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
<b>LUNDI</b>	-2 tartines de pain aux céréales -1 cuillère à café de miel -Café -1 banane	- <a href="#">salade riz, lentilles, courgettes</a> -100 g de yaourt brassé 0% -1 cuillère à café de sirop de coco -cerises	-Thé -1 poire	- <a href="#">Aubergine farcie à la bolognaise</a> -100 g de quinoa cuit -1 part de <a href="#">fondant banane, noix de coco</a>	
<b>MARDI</b>	-2 parts de <a href="#">fondant banane, noix de coco</a> -1 kiwi -café	- <a href="#">Quiche en croûte de patate douce, épinards, tomates</a> -Salade avec vinaigrette légère -100 g de yaourt brassé à 0% -framboises	-Thé -1 <a href="#">fromage blanc framboises et amande</a>	- <a href="#">Crevettes légères à la sauce tomates</a> -100 g de riz cuit -1 tranche de pain aux céréales -30 g de chèvre -1 pomme	
<b>MERCREDI</b>	- <a href="#">Bowl cake</a> -Café	- <a href="#">Crevettes légères à la sauce tomates</a> -100 g de pomme de terre à l'eau -100 g d'haricots verts -1 carré de chocolat	-1 part de <a href="#">Gâteau pomme et flocons d'avoine</a> -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	
<b>JEUDI</b>	-3 parts de <a href="#">Gâteau pomme et flocons d'avoine</a> -100 g de yaourt 0% brassé -quelques graines -café	- <a href="#">Lunch box</a> : -salade quinoa, saumon fumé, champignons, pâtes à la sauce tomate, petit gâteau à la compote, kiwi	-Thé -1 pomme	- <a href="#">Gratin de courgettes et saumon fumé</a> -salade verte avec vinaigrette légère -1 carré de chocolat noir	

## 7 Menus pour une semaine équilibrée

VENDREDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Bowl cake aux cerises</a></li> <li>-Café</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Gratin de courgettes et saumon fumé</a></li> <li>-salade de tomate</li> <li>-1 banane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Thé</li> <li>-100 g de yaourt brassé 0%</li> <li>-1 pomme</li> </ul>	Restaurant : <ul style="list-style-type: none"> <li>-½ pizza Reine avec une salade verte</li> <li>-1 crème brûlée</li> <li>-1 verre de vin</li> </ul>	
SAMEDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Porridge banane/myrtilles</a></li> <li>-Café</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">On pot pasta léger</a></li> <li>-<a href="#">Verrine poires, spéculos</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-1 <a href="#">gâteau à la compote de pomme</a></li> <li>-Thé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Filet de poulet aux champignons et curry</a></li> <li>-100 g de Riz cuit</li> <li>- 1 carré de chocolat</li> </ul>	
DIMANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Régail du matin</a></li> <li>-Café</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-2 tranches de Rosbif</li> <li>-1 <a href="#">flan de légumes</a></li> <li>-salade verte avec vinaigrette légère</li> <li>-1 <a href="#">financier léger aux pommes</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Thé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Œuf à la tomate et courgettes super léger</a></li> <li>-100 g de quinoa cuit</li> <li>-100 g de yaourt brassé 0% + 1 cuillère à café de sirop d'agave</li> <li>-Framboises</li> </ul>	