

7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	<p>-Porridge rapide poire chocolat</p> <p>-Café</p>	<p>-Boulettes de poisson à la sauce tomate</p> <p>-Brocolis vapeurs</p> <p>-100 g de quinoa</p> <p>-1 carré de chocolat noir à 70%</p>	<p>-Infusion</p> <p>-2 energy balls</p>	<p>-3 endives au jambon légères</p> <p>-Potiron et patates douces rôtis au four aux épices douces</p> <p>-1 yaourt brassé</p>	
MARDI	<p>-Pancakes légers aux flocons d'avoine et banane</p> <p>-1 café</p>	<p>-1 part de lasagnes carottes, poireaux</p> <p>-Salade</p> <p>-Vinaigrette légère</p> <p>-1 yahourt Skyr nature</p> <p>-Myrtilles</p>	<p>-Infusion</p> <p>-1 barre de céréale légère à la banane</p>	<p>-Tajine poulet, Butternut, pruneaux</p> <p>-100 g de quinoa cuit</p> <p>-1 carré de chocolat noir à 70%</p>	
MERCREDI	<p>-1 café</p> <p>-3 barres de céréales légères à la banane</p> <p>-1 kiwi</p>	<p>-Tajine poulet, Butternut, pruneaux</p> <p>-50 g de pois chiches cuit</p> <p>-50 g de riz cuit</p> <p>-1 yaourt skyr nature</p> <p>-1 kiwi</p>	<p>-Infusion</p> <p>-4 amandes</p> <p>-1 poire</p>	<p>-Quiche sans pâte aux oignons</p> <p>-Salade de pousses d'épinards</p> <p>-Vinaigrette légère</p> <p>-1 fondant chocolat léger sans beurre</p>	
JEUDI	<p>-1 café</p> <p>-Bowl cake aux cerises</p>	<p>Resto</p> <p>-1/2 pizza Reine</p> <p>-Salade</p> <p>-fromage blanc avec coulis fruits rouges</p>	<p>-Infusion</p> <p>-2 clémentines</p>	<p>-Chili con carné de poulet</p> <p>-150 g de brocolis vapeurs</p> <p>-50 g de riz basmati semi-complet cuit</p> <p>-1 pomme</p>	

Rachel
la cuisine légère et gourmande

7 Menus pour une semaine équilibrée

<p>VENDREDI</p>	<p>-1 café</p> <p>-Bowl cake banane, pâte à tartiner maison</p>	<p>-Chili con carné de poulet</p> <p>-150 g de brocolis vapeurs</p> <p>-50 g de pâtes semi-complètes</p> <p>-1 carré de chocolat noir 70 %</p>	<p>-Infusion</p> <p>-1 banane</p> <p>-1 cuillère à café de de pâte à tartiner maison</p>	<p>-Curry de chou-fleur, patate douce, pois chiches</p> <p>-1 filet de saumon frais, grillé à la poêle</p> <p>- 1 tranche de gâteau pomme flocons d'avoine</p>	
<p>SAMEDI</p>	<p>-3 tranches de gâteau pomme flocons d'avoine</p> <p>-Café</p>	<p>-Curry de chou-fleur, patate douce, pois chiches</p> <p>-100 g de riz cuit</p> <p>-Pousses d'épinards</p> <p>-100 g de yaourt brassé 0% avec 1 cuillère à café de sirop d'agave + myrtilles</p>	<p>-Infusion</p> <p>-1 pomme</p>	<p>-Steak végétal, frites de polenta</p> <p>-1 part de gâteau des rois léger aux amandes</p>	
<p>DIMANCHE</p>	<p>-50 g de pain nordique</p> <p>-2 cuillères à café de pâte à tartiner maison</p> <p>-café</p> <p>-1 banane</p>	<p>-Filet mignon de porc au maroilles</p> <p>-100 g de pomme de terre</p> <p>-haricots verts</p> <p>-1 part de gâteau purée de poires et chocolat</p>	<p>-Infusion</p>	<p>-Soupe potiron, carottes</p> <p>-2 falafels légères</p> <p>-Salade de mâche avec asperges</p> <p>-100 g de yaourt brassé</p> <p>-1/2 mangue</p>	