|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | PETIT DEJEUNER | DEJEUNER | GOUTER | DINER |  |
| LUNDI | -3 [energy balls](http://rachel-cuisine.fr/2018/10/2-recettes-denergy-balls.html) -1 yaourt nature brassé 0%-1 Café | -1 galette de blé noir avec du jambon, 20 g de fromage râpé, des champignons de Paris, cuit dans une cuillère à café d’huile d’olive-salade verte avec [vinaigrette légère](http://rachel-cuisine.fr/2016/08/vinaigrette-legere-weight-watchers.html)-1 [energy balls](http://rachel-cuisine.fr/2018/10/2-recettes-denergy-balls.html) | -Infusion-1 pomme | -[Saumon frais au four, fondue de poireaux et carottes](http://rachel-cuisine.fr/2019/01/saumon-frais-au-four-fondue-de-poireaux-carottes-et-riz-thai.html)-100 g de riz thaï cuit-1 carré de chocolat noir | Saumon frais au four, fondue de poireaux, carottes et riz ThaÃ¯ |
| MARDI | -2 tranches de [cake carottes, amande, sain et végan](http://rachel-cuisine.fr/2019/02/cake-carottes-amandes-sain-et-vegan.html) | [-1 bento](http://rachel-cuisine.fr/2018/09/2-idees-de-repas-a-emporter-ou-lunch-box.html): \*100 g de pâtes cuites à la sauce tomate\*saumon fumé\*champignons frais\*2 gâteaux à la compote de pomme | -Thé-1 yaourt sky avec des framboises-1 cuillère à café de sirop d’agave | -70 g de riz Thai cuit-1 part de [curry de pois chiches, patates douces](http://rachel-cuisine.fr/2019/01/curry-chou-fleur-patate-douce-pois-chiches.html)-salade verte avec [vinaigrette légère](http://rachel-cuisine.fr/2016/08/vinaigrette-legere-weight-watchers.html)-1 poire | Cake carottes, amandes, sain et vÃ©gan |
| MERCREDI | -[Pancakes légers flocons d’avoine banane](http://rachel-cuisine.fr/2019/01/pancakes-legers-flocons-davoine-banane.html)-Café | -3 muffins, quiches sans pâte poireaux, saumon-salade verte + vinaigrette légère-60 g de quinoa cuit-1 kiwi | -Infusion-2 [energy balls](http://rachel-cuisine.fr/2018/10/2-recettes-denergy-balls.html) | -sardines grillées-60 g de pâtes semi-complète cuites-1 part de [curry de pois chiches, patate douces](http://rachel-cuisine.fr/2019/01/curry-chou-fleur-patate-douce-pois-chiches.html)-1 yaourt skyr-1 pomme cuite | Quiche sans pÃ¢te ou muffins poireaux saumon fumÃ© |
| JEUDI | -[Bowl cake chocolat, cœur chocolat](http://rachel-cuisine.fr/2015/07/bowlcake-au-chocolat-coeur-chocolat.html)-Café | -[Steak végétal](http://rachel-cuisine.fr/2018/11/steak-vegetal-et-frites-de-polenta.html)-100 g de quinoa cuit-1/2 avocat-1 yaourt nature brassé 0%-myrtilles | -Infusion-1 pomme | -[Steak végétal, frites de polenta](http://rachel-cuisine.fr/2018/11/steak-vegetal-et-frites-de-polenta.html)-1 part de [blondie sans sucre, sans œufs, sans beurre](http://rachel-cuisine.fr/2019/02/blondie-sans-beurre-sans-oeuf-sans-sucre.html) | Blondie sans beurre, sans Åuf, sans sucre |
| VENDREDI | -2 parts de [Blondie sans sucre, sans œufs, sans beurre](http://rachel-cuisine.fr/2019/02/blondie-sans-beurre-sans-oeuf-sans-sucre.html)-1 café  | -[Assiette complète lentilles, patates douces, pois chiches, houmous](http://rachel-cuisine.fr/2018/10/assiette-complete-lentilles-patate-douce-pois-chiches-grilles-et-houmous.html)-30 g de fromage de chèvre  | -Infusion-quelques amandes et graines de courge | -[Gratin poireaux, carottes, pomme de terre, saumon fumé](http://rachel-cuisine.fr/2019/01/gratin-poireaux-carottes-pomme-de-terre-et-saumon-fume.html)-1 carré de chocolat noir | Assiette complÃ¨te : lentilles, patate douce, pois chiches grillÃ©s et houmous |
| SAMEDI | -50 g de Pain complet -1 cuillère à café de beurre-1 cuillère à café de miel | -[Boulettes de bœufs aux lentilles](http://rachel-cuisine.fr/2015/02/boulettes-de-boeuf-aux-lentilles.html)- 1 carré de chocolat noir  | -Thé-1 poire | -[Burger de poulet, frites de patates douces](http://rachel-cuisine.fr/2019/02/burger-de-poulet-frites-de-patates-douces.html)-1 yaourt nature 0% brassé-framboises (surgelées) | Burger de poulet, frites de patates douces |
| DIMANCHE | -café-[Porridge rapide poires, chocolat](http://rachel-cuisine.fr/2019/01/porridge-rapide-poire-chocolat.html) | -1 [bar au four](http://rachel-cuisine.fr/2014/06/bar-loup-au-four-et-petits-legumes.html)(sans tomates car ce n’est pas la saison)-100 g de riz thaï cuit-[fenouil confit aux épices](http://rachel-cuisine.fr/2019/02/fenouil-confit-aux-epices.html)-1 part de [fondant au chocolat sans beurre](http://rachel-cuisine.fr/2015/12/fondant-au-chocolat-sans-beurre-et-sans-gluten.html) | -Infusion | -[Poulet coco, pois chiches](http://rachel-cuisine.fr/2018/11/poulet-coco-pois-chiches.html)-1 pomme | Poulet coco, pois chiches |