


7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> -3 energy balls -1 yaourt nature brassé 0% -1 Café 	<ul style="list-style-type: none"> -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 -1 energy balls 	<ul style="list-style-type: none"> -Infusion -1 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> -Saumon frais au four, fondue de poireaux et carottes -100 g de riz thaï cuit -1 carré de chocolat noir 	
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> -2 tranches de cake carottes, amande, sain et végétan 	<ul style="list-style-type: none"> -1 bento: *100 g de pâtes cuites à la sauce tomate *saumon fumé *champignons frais *2 gâteaux à la compote de pomme 	<ul style="list-style-type: none"> -Thé -1 yaourt sky avec des framboises -1 cuillère à café de sirop d'agave 	<ul style="list-style-type: none"> -70 g de riz Thai cuit -1 part de curry de pois chiches, patates douces -salade verte avec vinaigrette légère -1 poire 	
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"> -Pancakes légers flocons d'avoine banane -Café 	<ul style="list-style-type: none"> -3 muffins, quiches sans pâte poireaux, saumon -salade verte + vinaigrette légère -60 g de quinoa cuit -1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> -Infusion -2 energy balls 	<ul style="list-style-type: none"> -sardines grillées -60 g de pâtes semi-complète cuites -1 part de curry de pois chiches, patate douces -1 yaourt skyr -1 pomme cuite 	

7 Menus pour une semaine équilibrée

JEUDI	<p>-Bowl cake chocolat, cœur chocolat</p> <p>-Café</p>	<p>-Steak végétal</p> <p>-100 g de quinoa cuit</p> <p>-1/2 avocat</p> <p>-1 yaourt nature brassé 0%</p> <p>-myrtilles</p>	<p>-Infusion</p> <p>-1 pomme</p>	<p>-Steak végétal, frites de polenta</p> <p>-1 part de blondie sans sucre, sans œufs, sans beurre</p>	
VENDREDI	<p>-2 parts de Blondie sans sucre, sans œufs, sans beurre</p> <p>-1 café</p>	<p>-Assiette complète lentilles, patates douces, pois chiches, houmous</p> <p>-30 g de fromage de chèvre</p>	<p>-Infusion</p> <p>-quelques amandes et graines de courge</p>	<p>-Gratin poireaux, carottes, pomme de terre, saumon fumé</p> <p>-1 carré de chocolat noir</p>	
SAMEDI	<p>-50 g de Pain complet</p> <p>-1 cuillère à café de beurre</p> <p>-1 cuillère à café de miel</p>	<p>-Boulettes de bœuf aux lentilles</p> <p>- 1 carré de chocolat noir</p>	<p>-Thé</p> <p>-1 poire</p>	<p>-Burger de poulet, frites de patates douces</p> <p>-1 yaourt nature 0% brassé</p> <p>-framboises (surgelées)</p>	
DIMANCHE	<p>-café</p> <p>-Porridge rapide poires, chocolat</p>	<p>-1 bar au four(sans tomates car ce n'est pas la saison)</p> <p>-100 g de riz thaï cuit</p> <p>-fenouil confit aux épices</p> <p>-1 part de fondant au chocolat sans beurre</p>	<p>-Infusion</p>	<p>-Poulet coco, pois chiches</p> <p>-1 pomme</p>	