

## 7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	<p>-3 <a href="#">energy balls</a></p> <p>-1 yaourt nature brassé 0%</p> <p>-1 Café</p>	<p>-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</p> <p>-salade verte avec <a href="#">vinaigrette légère</a></p> <p>-1 <a href="#">energy balls</a></p>	<p>-Infusion</p> <p>-1 pomme</p>	<p>-<a href="#">Saumon frais au four, fondue de poireaux et carottes</a></p> <p>-100 g de riz thaï cuit</p> <p>-1 carré de chocolat noir</p>	
MARDI	<p>-2 tranches de <a href="#">cake carottes, amande, sain et végétal</a></p>	<p>-1 <a href="#">bento</a>: *100 g de pâtes cuites à la sauce tomate</p> <p>*saumon fumé</p> <p>*champignons frais</p> <p>*2 gâteaux à la compote de pomme</p>	<p>-Thé</p> <p>-1 yaourt sky avec des framboises</p> <p>-1 cuillère à café de sirop d'agave</p>	<p>-70 g de riz Thai cuit</p> <p>-1 part de <a href="#">curry de pois chiches, patates douces</a></p> <p>-salade verte avec <a href="#">vinaigrette légère</a></p> <p>-1 poire</p>	
MERCREDI	<p>-<a href="#">Pancakes légers flocons d'avoine banane</a></p> <p>-Café</p>	<p>-3 muffins, quiches sans pâte poireaux, saumon</p> <p>-salade verte + vinaigrette légère</p> <p>-60 g de quinoa cuit</p> <p>-1 kiwi</p>	<p>-Infusion</p> <p>-2 <a href="#">energy balls</a></p>	<p>-sardines grillées</p> <p>-60 g de pâtes semi-complète cuites</p> <p>-1 part de <a href="#">curry de pois chiches, patate douces</a></p> <p>-1 yaourt skyr</p> <p>-1 pomme cuite</p>	

Rachel  
et ses recettes légères  
et gourmandes

## 7 Menus pour une semaine équilibrée

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