|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | PETIT DEJEUNER | DEJEUNER | GOUTER | DINER |  |
| LUNDI | -[Pudding amandes, graines de chia](http://rachel-cuisine.fr/2019/05/pudding-amandes-graines-de-chia.html)  -Café | -1 [cordon bleu léger](http://rachel-cuisine.fr/2017/05/cordon-bleu-leger.html)  -[Ratatouille](http://rachel-cuisine.fr/2016/09/ratatouille.html)  -100 g de quinoa cuit  -1 fromage blanc 20 % avec des fraises | -Infusion  -1 pomme | -[Curry lentilles vertes, lait de coco](http://rachel-cuisine.fr/2019/04/curry-de-lentilles-vertes-au-lait-de-coco.html)  -100 g de riz basmati cuit  -1 carré de chocolat noir | Pudding amandes, graines de chia |
| MARDI | -Café  -2 tranches de pain seigle et céréales  -1 cuillère à café de purée d’amandes  -1 banane | -[Assiette complète : Légumes au four, poulet à la crème, pâte de pois chiches](http://rachel-cuisine.fr/2019/05/assiette-complete-legumes-cuits-au-four-poulet-a-la-creme-pates-de-pois-chiches.html)  -Skyr, myrtilles avec 1 càc sirop d’agave,2 amandes | -Infusion  -1 part de [banane bread au chocolat](http://rachel-cuisine.fr/2019/04/banane-bread-leger-au-chocolat.html) | -[Dos de cabillaud mariné, riz sauvage et légumes](http://rachel-cuisine.fr/2019/03/dos-de-cabillaud-marine-riz-sauvage-et-legumes.html)  -ananas |  |
| MERCREDI | -2 parts de [banane bread au chocolat](http://rachel-cuisine.fr/2019/04/banane-bread-leger-au-chocolat.html)  -Café | -3 [tranches de cake ratatouille, semoule](http://rachel-cuisine.fr/2018/06/cake-leger-thon-ratatouille-et-semoule.html)  -salade verte + vinaigrette  -1 skyr avec des cerises surgelées Picard  -1 cuillère à café de sirop d’agave | -Infusion  -1 banane avec 10 g de chocolat noir fondu | -Légumes au four (reste de la veille)  -1 galette de blé noir avec 1 œuf et 30 g de fromage râpé  -1/2 tranche de banane bread au chocolat |  |
| JEUDI | -[Porridge crémeux, banane et fruits rouges](http://rachel-cuisine.fr/2019/04/porridge-cremeux-a-la-banane-et-fruits-rouges.html)  -Café | -[Assiette complète : saumon, haricots rouges, épinards, patates douces, houmous](http://rachel-cuisine.fr/2019/04/assiette-complete-saumon-frais-haricots-rouges-a-la-tomate-epinards-patate-douce-et-houmous.html)  -1 pomme | -Infusion  -Skyr avec des framboises  -1 cuillère à café de sirop d’agave | - [Steak végétal, frites de polenta](http://rachel-cuisine.fr/2018/11/steak-vegetal-et-frites-de-polenta.html)  -Brocolis vapeur  -1 carré de chocolat noir |  |
| VENDREDI | -[Porridge rapide poires, chocolat](http://rachel-cuisine.fr/2019/01/porridge-rapide-poire-chocolat.html)  -Café | -Maquereau (en boite grillé nature)  -Taboulé quinoa, tomates séchées et concombre  -1 tranche de pain complet aux céréales  -30 g de fromage de chèvre | -une poignée de noix de cajou  -1 morceaux d’ananas | -Salade composée : salade verte, saumon cuit au four, asperges, tomates, champignons  -100 g de pâtes cuites froides  -vinaigrette : 1 càs d‘huile, moutarde, vinaigre  -1 part [d’invisible pommes, myrtilles](http://rachel-cuisine.fr/2019/04/invisible-aux-pommes-et-myrtilles.html) |  |
| SAMEDI | -3 parts [d’invisible pommes, myrtilles](http://rachel-cuisine.fr/2019/04/invisible-aux-pommes-et-myrtilles.html)  -café | -1 [patate douce farcie façon chili végétarien](http://rachel-cuisine.fr/2018/04/patate-douce-farcie-facon-chili-vegetarien.html)  -salade+ vinaigrette  -1 pomme | -Infusion | -1 part de [Gratin courgettes, saumon fumé](http://rachel-cuisine.fr/2015/09/gratin-de-courgettes-et-saumon-fume.html)  -salade verte + vinaigrette  -[Tiramisu poires, spéculos](http://rachel-cuisine.fr/2017/07/tiramisu-poires-speculos.html)  -1 verre de vin |  |
| DIMANCHE | -2 tranches de pain Nordique, beurre, miel  -1 kiwi  -Café | -1 [burger au bœuf et haricots rouges avec coleslaw](http://rachel-cuisine.fr/2018/04/burger-au-boeuf-et-haricots-rouges-coleslaw-leger.html)  -Salade verte et salade  -Fraises | -Infusion | -3 [petits flans asperges saumon fumé](http://rachel-cuisine.fr/2019/04/petits-flans-legers-asperges-saumon.html)  -Salade verte avec radis et asperge  -vinaigrette  -1 skyr avec des myrtilles |  |