


7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	<p>-1 Pancook (recette en stories permanente sur mon profil Instagram)</p> <p>-1 café</p>	<p>-Omelette pomme de terre, légumes</p> <p>-salade, pomme, noix</p> <p>-1 fromage blanc avec des myrtilles surgelées</p>	<p>-Infusion</p> <p>-salade de fruits maison</p>	<p>-Lentilles corail coco curry</p> <p>-100 g de riz cuit</p> <p>-brocolis vapeur</p> <p>-1 carré de chocolat noir à 70%</p>	
MARDI	<p>-2 parts de gâteau fromage blanc et framboises</p> <p>-café</p> <p>-4 amandes</p>	<p>-Lentilles corail coco, curry</p> <p>-riz</p> <p>-brocolis vapeur</p> <p>-1 banane avec un carré de chocolat fondu dessus</p>	<p>-Thé</p> <p>-2 Pancakes légers à la compote</p>	<p>-Pâtes aux épinards, sauce fromage</p> <p>-1 fromage blanc avec des myrtilles surgelées</p>	
MERCREDI	<p>-1 part de porridge cuit au four aux fruits</p> <p>-café</p>	<p>-Roulé pomme de terre, fromage, légumes et jambon</p> <p>-endives en salade</p> <p>-un skyr avec 2 amandes concassées et des framboises surgelées</p>	<p>-1 part de gâteau fromage blanc et framboises</p> <p>-thé</p>	<p>-Endives en salade</p> <p>-Pâtes à la bolognaise de saumon</p> <p>-1 pomme</p>	

Rachel
cuisine légère et gourmande

7 Menus pour une semaine équilibrée

JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> -1 part de porridge aux fruits cuit au four -café 	<ul style="list-style-type: none"> -Roulé pomme de terre, légumes, fromage et jambon -salade de carottes râpées -1 carré de chocolat noir à 70% 	<ul style="list-style-type: none"> -Déca -1 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> -maquereaux grillés en boîte -100 g de pomme de terre à l'eau froide -brocolis vapeur froid -vinaigrette -1 	
VENDREDI	<ul style="list-style-type: none"> -Bowl cake -Café 	<ul style="list-style-type: none"> -One pot pasta léger -30 g de fromage -1 fruit 	<ul style="list-style-type: none"> -1/2 part de porridge aux fruits cuit au four -eau citronnée 	<ul style="list-style-type: none"> -Flamiche légère aux poireaux -endives en salade avec mâche -1 poire 	
SAMEDI	<ul style="list-style-type: none"> -2 tranches de pain complet -1 cuillère à café de beurre de cacahuètes -1 banane -café 	<ul style="list-style-type: none"> -Flamiche légère aux poireaux -salade de carottes râpées -1 pomme cuite 	<ul style="list-style-type: none"> -1 part de gâteau léger aux pommes poêlées -thé 	<ul style="list-style-type: none"> -2 pancakes façon pizza -salade avec artichauts en boites -1 fromage blanc avec quelques cerises noires surgelées 	
DIMANCHE	<ul style="list-style-type: none"> -2 parts de gâteau léger aux pommes poêlées -café 	<ul style="list-style-type: none"> -Légumes au four -1 steak haché à 5% -100 g de pomme de terre à l'eau -Glace au yaourt maison 	<ul style="list-style-type: none"> -Infusion 	<ul style="list-style-type: none"> -gratin poireaux/carottes -filet de poulet gratiné à la sauce tomate -1 carré de chocolat noir 70 % 	

7 Menus pour une semaine équilibrée