

7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	<p>-Porridge moitié son d'avoine, moitié flocons d'avoine avec ½ banane et des myrtilles</p> <p>-café</p>	<p>-Salade légumes grillés, féta, avocat</p> <p>-1 œuf mollet</p> <p>-1 fromage blanc avec des fraises</p>	<p>-eau citronnée</p> <p>-1 banane</p> <p>-1 carré de chocolat</p>	<p>-Salade lentilles, maquereaux grillés, tomates, radis, salade verte</p> <p>-40 g de pain complet</p> <p>-20 g de fromage</p> <p>-1 pomme</p>	
MARDI	<p>-2 tranches de pain complet</p> <p>- 1 càc de purée de cacahuète</p> <p>-1 banane</p> <p>-1 café</p>	<p>- 120 g de saumon au four</p> <p>-100 g de pomme de terre à l'eau</p> <p>-haricots verts cuits avec 1 oignon</p> <p>-salade de fruits maison</p>	<p>-1/2 part de porridge aux fruits rouges</p> <p>-1 infusion</p>	<p>-Curry de pois chiches et courgettes</p> <p>-80 g de riz cuit</p> <p>-1 carré de chocolat à 70%</p>	
MERCREDI	<p>-Pancook</p> <p>-1 café</p>	<p>-Curry pois chiches et courgettes</p> <p>-100 g de quinoa cuit</p> <p>-1 skyr avec des myrtilles</p>	<p>-eau citronnée</p> <p>-4 amandes</p>	<p>- 2 galettes flocons d'avoine et épinards</p> <p>-salade de mâche avec 1 càc d'huile d'olive et balsamique</p> <p>-1 carré de chocolat 70 %</p>	

7 Menus pour une semaine équilibrée

JEUDI	<p>-Porridge cuit aux fruits rouges</p> <p>-Café</p>	<p>-2 pancakes façon pizza</p> <p>-légumes au four</p> <p>-salade de mâche</p> <p>-1 carré de chocolat 70%</p>	<p>-1 pomme cuite au four</p>	<p>-Courgettes farcies au thon</p> <p>-80 g de riz basmati</p> <p>-fraises</p>	
VENDREDI	<p>-1 pancook sans chocolat avec 1 càc de la purée d'amandes</p> <p>-2 amandes concassées</p> <p>-café</p>	<p>-papillote de poisson, légumes curry</p> <p>-100 g de quinoa cuit</p> <p>-skyr, myrtilles</p>	<p>-1 clafoutis léger</p> <p>-1 thé</p>	<p>-Burger de poulet</p> <p>-frites de patates douces</p> <p>-Salade</p> <p>-salade de fruits maison sans sucre</p>	
SAMEDI	<p>- Porridge moitié son d'avoine, moitié flocons d'avoine avec ½ banane et des myrtilles</p> <p>-Café</p>	<p>-Courgettes farcies au thon</p> <p>-salade composée avec salade verte, concombre, radis, pdt</p> <p>-1 compote maison SSA</p>	<p>-1/2 mangue</p> <p>-1 infusion</p>	<p>-Spaghetti de courgettes à la bolognaise</p> <p>-2 clafoutis légers</p>	
DIMANCHE	<p>-Pancakes pommes râpées et fromage blanc</p> <p>-1/2 cuillère à café de purée d'amandes</p> <p>-Café</p>	<p>- Taboulé léger</p> <p>-brochette de poulet mariné au citron</p> <p>-1 verre de vin rouge</p> <p>-1 part de brownies aux haricots rouges</p>	<p>-1 thé</p>	<p>-Moussaka légère sans béchamel</p> <p>-salade verte avec vinaigrette (1 càc huile olive)</p> <p>-1 fromage blanc avec ½ mangue</p>	