

7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	<p>-1 part de gâteau flocons d'avoine, poires, chocolat</p> <p>-café</p>	<p>-Rôti de porc à la cocotte aux petits légumes</p> <p>-100 g de pâtes semi-complète</p> <p>-100 g de fromage blanc avec des framboises</p>	<p>Infusion</p> <p>-1 banane avec 1 carré de chocolat fondu dessus</p>	<p>-Tajine patate douce, courgette et aubergine</p> <p>-100 g de filet poulet (que j'ai mis dans le tajine en petit morceaux)</p> <p>-1 pomme</p>	
MARDI	<p>-Pancook</p> <p>-3 amandes concassées</p> <p>-Café</p>	<p>-Tajine de patate douce, courgette et aubergine</p> <p>-maquereau grillé (sans huile boîte)</p> <p>-fromage blanc et ½ mangue</p>	<p>-1/2 part de gâteau flocons d'avoine, poires, chocolat</p> <p>-Thé</p>	<p>-Dos de cabillaud à la moutarde citronnée</p> <p>-100 g de pomme de terre à l'eau</p> <p>-ratatouille</p> <p>-1 carré de chocolat à 70%</p>	
MERCREDI	<p>-Porridge</p> <p>-Café</p>	<p>-salade composée :</p> <p>-1 dos de cabillaud de la veille</p> <p>-100 g de pomme de terre à l'eau</p> <p>-Salade verte/Tomate/radis</p> <p>-vinaigrette avec 1càc d'huile</p>	<p>Pancakes légers avec 2 ingrédients</p> <p>Thé</p>	<p>-légumes au four (courgettes, tomates, champignons, oignon)</p> <p>-1 steak haché 10% de MG</p> <p>-80 g de quinoa cuit</p> <p>-1 carré de chocolat 70%</p>	

Rachel
et gourmande

7 Menus pour une semaine équilibrée

<p>JEUDI</p>	<p>-30 g de granola maison</p> <p>-lait d'amande</p> <p>-1 fruit</p> <p>-café</p>	<p>-Polenta crémeuse, ratatouille et œufs</p> <p>- Glace maison au yaourt</p>	<p>-Infusion</p> <p>-1/2 mangue avec un skyr</p>	<p>-1 part de quiche carotte, courgette</p> <p>-1 tranche de jambon blanc en chiffonnade dessus</p> <p>-salade verte avec une tomate</p> <p>-salade de fruits maison</p>	
<p>VENDREDI</p>	<p>-2 tranches de pain complet et graines</p> <p>-2 càc de beurre d'amandes</p> <p>-1 fruit</p> <p>-café</p>	<p>-1 part de quiche carotte, courgette</p> <p>-salade de tomates, coriandre, échalotte</p> <p>-100 g de skyr avec des myrtilles</p>	<p>-20 g de granola maison</p> <p>-Thé</p>	<p>-2 pancakes façon pizza</p> <p>-salade de mâche et artichauds</p> <p>-100 g de fromage blanc avec ½ mangue</p>	
<p>SAMEDI</p>	<p>-Pancook</p> <p>-Café</p>	<p>-3 galettes flocons d'avoine, curry, courgettes</p> <p>-Salade haricots rouges, concombre, tomates, radis, thon</p> <p>-vinaigrette avec 1 càc d'huile d'olive, moutarde et balsamique</p>	<p>-pomme</p>	<p>Copains à la maison :</p> <p>-1 verre de rouge</p> <p>-crudités avec houmous</p> <p>-1 tranche cake carottes</p> <p>-crevettes coco/curry/ courgettes/riz</p> <p>-Salade de fruits maison</p>	
<p>DIMANCHE</p>	<p>-porridge moitié flocons d'avoine, son avoine</p> <p>-myrtilles- 1/2 banane</p>	<p>-Blanquette légère de poisson</p> <p>-80 g de riz</p> <p>-Fondant chocolat et beurre de cacahuète</p>	<p>-Eau gazeuse avec zestes de citron</p>	<p>-Salade semoule, pois chiches, saumon fumé</p> <p>-Légumes au four</p> <p>-skyr avec des fraises</p>	

7 Menus pour une semaine équilibrée