

## 7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>-2 tranches de <a href="#">Banane bread aux l'amandes</a></li> <li>-Café</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-1/2 <a href="#">pizza de patate douce</a></li> <li>-salade verte</li> <li>-Vinaigrette avec 1 càc d'huile d'olive, vinaigre, moutarde</li> <li>-1/4 de melon</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Eau avec écorces de citron Bio</li> <li>-1 tranche de <a href="#">banane bread</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Légumes d'été au four</a></li> <li>-Filet de poisson (turbot) à la plancha</li> <li>-100 g de pomme de terre à l'eau</li> <li>-Skr / framboises</li> </ul>	
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Café</li> <li>-2 tranches de Pain complet aux graines</li> <li>-2 càc de Miel</li> <li>-1 pêche plate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Tortilla avec 2 œufs, 100 g de pomme de terre à l'eau dedans et des légumes au four</li> <li>-salade verte avec 1 tomate et quelques radis</li> <li>-Skr/1 pêche</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Thé</li> <li>-½ mangue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">salade grecque</a></li> <li>-<a href="#">brochette de poulet</a></li> <li>-<a href="#">tzatziki</a></li> <li>-1 carré de chocolat noir</li> </ul>	
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>-1 <a href="#">pancook</a></li> <li>-1 café</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">brochette de poulet</a></li> <li>-Salade de riz : 100 g de riz, tomates, cornichon</li> <li>-1 tranche <a href="#">Flan courgettes, coulis de tomates</a></li> <li>-skyr/myrtilles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-1/2 part de <a href="#">porridge aux fruits cuit au four</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-1/4 de <a href="#">Tarte fine légumes d'été au four</a></li> <li>-2 fines tranches de jambon cru sur le dessus</li> <li>-salade</li> <li>-vinaigrette</li> <li>-pomme cuite</li> </ul>	

Rachel  
à la cuisine légère  
et gourmande

## 7 Menus pour une semaine équilibrée

JEUDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>-1 part de <a href="#">porridge au fruits cuit au four</a></li> <li>-café</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Tarte fine de légumes au four</a></li> <li>-salade verte</li> <li>-vinaigrette</li> <li>- salade de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Glace maison sans sorbetière</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-2 tranches de <a href="#">Flan courgettes, coulis de tomates</a></li> <li>-<a href="#">escalope de poulet gratinée au four</a></li> <li>-100 g de pâtes</li> <li>- compte SSA</li> </ul>	
VENDREDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>-1 <a href="#">pancook</a></li> <li>-1 café</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 tranches <a href="#">Flan courgettes, coulis de tomates</a></li> <li>-2 tranches de jambon blanc</li> <li>-2 tranches de pain complet aux graines</li> <li>-skyr + framboises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-eau avec rondelles de citron Bio</li> <li>-1 pêche plate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Dos de cabillaud, croûte de chorizo et parmesan</a></li> <li>-100 g de pomme de terre vapeur</li> <li>-Haricots verts</li> <li>-1/4 ananas</li> <li>-1 verre de vin rouge</li> </ul>	
SAMEDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">pancakes pommes et fromage blanc</a></li> <li>-1 càc de purée d'amandes et des myrtilles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">salade de quinoa aux 2 saumon</a></li> <li>-yaourt nature brassé</li> <li>-1 càc de sucre de coco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Infusion</li> <li>-1 nectarine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Compotée d'aubergines</a>/pain complet/radis/tomates</li> <li>-<a href="#">Crevettes coco/curry</a></li> <li>-Poêlée de courgettes</li> <li>-<a href="#">Moelleux myrtilles</a></li> <li>-1 verre de vin rouge</li> </ul>	
DIMANCHE	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Porridge flocons et son d'avoine</a></li> <li><a href="#">Avec 1/2 banane et des myrtilles</a></li> <li>-Café</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Compotée d'aubergines</a></li> <li>-100 g de Pâtes</li> <li>-120 g de Blanc de poulet</li> <li>-1 carré de chocolat noir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-1 <a href="#">cookies brownies</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-1/4 de <a href="#">quiche sans pâte courgettes, jambon</a></li> <li>-salade tomate/basilic</li> <li>-skyr / 1/2 mangue</li> </ul>	

## 7 Menus pour une semaine équilibrée