|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | PETIT DEJEUNER | DEJEUNER | GOUTER | DINER |  |
| LUNDI | -2 tranches [de Banane bread aux l’amandes](http://rachel-cuisine.fr/2020/05/banane-bread-a-lamande-au-vitaliseur.html)  -Café | -1 galette de blé noir avec 1 œuf, des champignons, oignon, 20 g de fromage  -salade verte  -1 skyr avec des myrtilles | -Thé  -1 poire | -[Blanc de poulet façon rôti en cocotte, poireaux et carottes](http://rachel-cuisine.fr/2020/04/roti-de-porc-en-cocotte-poireaux-carottes-hyper-fondant.html)  -100 g de pomme de terre vapeur  -[Fruits au four](http://rachel-cuisine.fr/2020/09/fruits-au-four.html) | Rôti de porc en cocotte, poireaux, carottes hyper fondant |
| MARDI | -Café  -2 tranches de Pain complet aux graines  -2 càc de Miel  -1 kiwi | -[Blanc de poulet façon rôti en cocotte, poireaux et carottes](http://rachel-cuisine.fr/2020/04/roti-de-porc-en-cocotte-poireaux-carottes-hyper-fondant.html)  -100 g de pomme de terre vapeur  -1 fruit | -1 tranches [de Banane bread aux l’amandes](http://rachel-cuisine.fr/2020/05/banane-bread-a-lamande-au-vitaliseur.html)  -infusion détox | Assiette complète :  -3 [Galettes de lentilles vertes](http://rachel-cuisine.fr/2020/10/galettes-de-lentilles-vertes.html)  - [légumes au four](http://rachel-cuisine.fr/2020/01/legumes-dhiver-au-four.html)  -salade  -sauce tahini  -1 carré de chocolat noir 70 % | Galettes de lentilles vertes |
| MERCREDI | -1 [pancook](http://rachel-cuisine.fr/2020/04/pancook.html)  -1 café | Assiette complète :  -[légumes au four, saumon fumé, riz et avocat](http://rachel-cuisine.fr/2020/10/assiette-complete-legumes-au-four-riz-avocat-saumon-fume.html)  -1 pomme | -Thé  -Quelques amandes | -1/4 de de [quiche légumes au four, jambon, morbie](http://rachel-cuisine.fr/2020/10/quiche-aux-legumes-au-four-jambon-et-morbier.html)r  -Salade  -1 fromage blanc avec 1 cac de sirop d’agave | Pancook |
| JEUDI | -1 part de [porridge au fruits cuit au four](http://rachel-cuisine.fr/2020/01/porridge-aux-fruits-cuit-au-four.html)  -café | -1/4 de de [quiche légumes au four, jambon, morbie](http://rachel-cuisine.fr/2020/10/quiche-aux-legumes-au-four-jambon-et-morbier.html)r  -Salade  -1 [part d’invisible aux pommes](http://rachel-cuisine.fr/2019/04/invisible-aux-pommes-et-myrtilles.html), myrtilles | -Thé  -½ mangue | -[Gratin poireaux, pomme de terre léger](http://rachel-cuisine.fr/2020/10/gratin-poireaux-pommes-de-terre-leger.html)  -2 tranches de jambon fines (100 g)  -1 fromage blanc avec 1 poire | Quiche aux légumes au four, jambon et morbier |
| VENDREDI | -1 [pancook](http://rachel-cuisine.fr/2020/04/pancook.html)  -1 café | --[Gratin poireaux, pomme de terre léger](http://rachel-cuisine.fr/2020/10/gratin-poireaux-pommes-de-terre-leger.html)  -1 steak haché  -1 skyr avec 1 kiwi | -Thé  -1 part [d’invisible pommes, myrtilles](http://rachel-cuisine.fr/2019/04/invisible-aux-pommes-et-myrtilles.html) | -[Poisson en papillote](http://rachel-cuisine.fr/2019/11/papillote-de-poisson-legumes-curry.html)  -80 g de semoule complète  -[Potiron rôti](http://rachel-cuisine.fr/2016/10/potiron-rotie.html)  -1 carré de chocolat | Invisible aux pommes et myrtilles |
| SAMEDI | -[Porridge au chocolat, cuit au four](http://rachel-cuisine.fr/2020/10/porridge-au-chocolat-cuit-au-four.html)  -Café | -[Poisson en papillote](http://rachel-cuisine.fr/2019/11/papillote-de-poisson-legumes-curry.html)  -80 g de semoule complète  -[Potiron rôti](http://rachel-cuisine.fr/2016/10/potiron-rotie.html)  -1 skyr avec quelques myrtilles | -Infusion  -[Fruits au four](http://rachel-cuisine.fr/2020/09/fruits-au-four.html) | Raclette :  -100 g de pomme de terre à l’eau  -3 morceaux de fromage à raclette (50 g à 60 g environ)  -1 tranches de jambon blanc  -1 tranche de jambon cru  -2 tranches de speck  -salade vertes, champignons crus | Papillote de poisson, légumes, curry |
| DIMANCHE | -[Porridge flocons et son d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2020/06/porridge-son-davoine-et-flocons-davoine.html)  Avec ½ banane et des myrtilles  -Café | [-Saumon frais au four, fondue de poireaux, carottes, riz Thaï](http://rachel-cuisine.fr/2019/01/saumon-frais-au-four-fondue-de-poireaux-carottes-et-riz-thai.html)  -[Fruits au four](http://rachel-cuisine.fr/2020/09/fruits-au-four.html) | -Infusion  -1 [cookies de Cyril Lignac](http://rachel-cuisine.fr/2020/10/cookies-de-cyril-lignac-aux-pepites-de-chocolat.html) | -[Soupe butternut, carottes](http://rachel-cuisine.fr/2019/10/soupe-carottes-butternut.html)  -Fondue de poireaux, carottes  -1 œuf au plat | Saumon frais au four, fondue de poireaux, carottes et riz Thaï |