

7 Menus pour une semaine équilibrée


	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> -2 tranches de Banane bread aux l'amandes -Café 	<ul style="list-style-type: none"> -1 galette de blé noir avec 1 œuf, des champignons, oignon, 20 g de fromage -salade verte -1 skyr avec des myrtilles 	<ul style="list-style-type: none"> -Thé -1 poire 	<ul style="list-style-type: none"> -Blanc de poulet façon rôti en cocotte, poireaux et carottes -100 g de pomme de terre vapeur -Fruits au four 	
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> -Café -2 tranches de Pain complet aux graines -2 càc de Miel -1 kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> -Blanc de poulet façon rôti en cocotte, poireaux et carottes -100 g de pomme de terre vapeur -1 fruit 	<ul style="list-style-type: none"> -1 tranches de Banane bread aux l'amandes -infusion détox 	<ul style="list-style-type: none"> Assiette complète : -3 Gallettes de lentilles vertes - légumes au four -salade -sauce tahini -1 carré de chocolat noir 70 % 	
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"> -1 pancook -1 café 	<ul style="list-style-type: none"> Assiette complète : -légumes au four, saumon fumé, riz et avocat -1 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> -Thé -Quelques amandes 	<ul style="list-style-type: none"> -1/4 de de quiche légumes au four, jambon, morbier -Salade -1 fromage blanc avec 1 cac de sirop d'agave 	

Rachel
à la cuisine légère et gourmande

7 Menus pour une semaine équilibrée

<p>JEUDI</p>	<p>-1 part de porridge au fruits cuit au four</p> <p>-café</p>	<p>-1/4 de de quiche légumes au four, jambon, morbier</p> <p>-Salade</p> <p>-1 part d'invisible aux pommes, myrtilles</p>	<p>-Thé</p> <p>-½ mangue</p>	<p>-Gratin poireaux, pomme de terre léger</p> <p>-2 tranches de jambon fines (100 g)</p> <p>-1 fromage blanc avec 1 poire</p>	
<p>VENDREDI</p>	<p>-1 pancook</p> <p>-1 café</p>	<p>--Gratin poireaux, pomme de terre léger</p> <p>-1 steak haché</p> <p>-1 skyr avec 1 kiwi</p>	<p>-Thé</p> <p>-1 part d'invisible pommes, myrtilles</p>	<p>-Poisson en papillote</p> <p>-80 g de semoule complète</p> <p>-Potiron rôti</p> <p>-1 carré de chocolat</p>	
<p>SAMEDI</p>	<p>-Porridge au chocolat, cuit au four</p> <p>-Café</p>	<p>-Poisson en papillote</p> <p>-80 g de semoule complète</p> <p>-Potiron rôti</p> <p>-1 skyr avec quelques myrtilles</p>	<p>-Infusion</p> <p>-Fruits au four</p>	<p>Raclette :</p> <p>-100 g de pomme de terre à l'eau</p> <p>-3 morceaux de fromage à raclette (50 g à 60 g environ)</p> <p>-1 tranches de jambon blanc</p> <p>-1 tranche de jambon cru</p> <p>-2 tranches de speck</p> <p>-salade vertes, champignons crus</p>	

7 Menus pour une semaine équilibrée

DIMANCHE	<ul style="list-style-type: none">-Porridge flocons et son d'avoineAvec ½ banane et des myrtilles-Café	<ul style="list-style-type: none">-Saumon frais au four, fondue de poireaux, carottes, riz Thaï-Fruits au four	<ul style="list-style-type: none">-Infusion-1 cookies de Cyril Lignac	<ul style="list-style-type: none">-Soupe butternut, carottes-Fondue de poireaux, carottes-1 œuf au plat	
-----------------	--	---	--	---	---