

## 7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>-2 tranches <a href="#">de Banane bread aux l'amandes</a></li> <li>-Café</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-1 galette de blé noir avec 1 œuf, des champignons, oignon, 20 g de fromage</li> <li>-salade verte</li> <li>-1 skyr avec des myrtilles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Thé</li> <li>-1 poire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Blanc de poulet façon rôti en cocotte, poireaux et carottes</a></li> <li>-100 g de pomme de terre vapeur</li> <li>-<a href="#">Fruits au four</a></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 kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Blanc de poulet façon rôti en cocotte, poireaux et carottes</a></li> <li>-100 g de pomme de terre vapeur</li> <li>-1 fruit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-1 tranches <a href="#">de Banane bread aux l'amandes</a></li> <li>-<a href="#">infusion détox</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Assiette complète :</li> <li>-3 <a href="#">Gallettes de lentilles vertes</a></li> <li>- <a href="#">légumes au four</a></li> <li>-salade</li> <li>-sauce tahini</li> <li>-1 carré de chocolat noir 70 %</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>Assiette complète :</li> <li>-<a href="#">légumes au four, saumon fumé, riz et avocat</a></li> <li>-1 pomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Thé</li> <li>-Quelques amandes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-1/4 de de <a href="#">quiche légumes au four, jambon, morbier</a></li> <li>-Salade</li> <li>-1 fromage blanc avec 1 cac de sirop d'agave</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>-1/4 de de <a href="#">quiche légumes au four, jambon, morbier</a></li> <li>-Salade</li> <li>-1 <a href="#">part d'invisible aux pommes, myrtilles</a></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="#">Gratin poireaux, pomme de terre léger</a></li> <li>-2 tranches de jambon fines (100 g)</li> <li>-1 fromage blanc avec 1 poire</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>--<a href="#">Gratin poireaux, pomme de terre léger</a></li> <li>-1 steak haché</li> <li>-1 skyr avec 1 kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Thé</li> <li>-1 part <a href="#">d'invisible pommes, myrtilles</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Poisson en papillote</a></li> <li>-80 g de semoule complète</li> <li>-<a href="#">Potiron rôti</a></li> <li>-1 carré de chocolat</li> </ul>	
SAMEDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Porridge au chocolat, cuit au four</a></li> <li>-Café</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Poisson en papillote</a></li> <li>-80 g de semoule complète</li> <li>-<a href="#">Potiron rôti</a></li> <li>-1 skyr avec quelques myrtilles</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Infusion</li> <li>-<a href="#">Fruits au four</a></li> </ul>	<p>Raclette :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-100 g de pomme de terre à l'eau</li> <li>-3 morceaux de fromage à raclette (50 g à 60 g environ)</li> <li>-1 tranches de jambon blanc</li> <li>-1 tranche de jambon cru</li> <li>-2 tranches de speck</li> <li>-salade vertes, champignons crus</li> </ul>	

## 7 Menus pour une semaine équilibrée

<b>DIMANCHE</b>	<p><a href="#">-Porridge flocons et son d'avoine</a></p> <p><a href="#">Avec ½ banane et des myrtilles</a></p> <p>-Café</p>	<p><a href="#">-Saumon frais au four, fondue de poireaux, carottes, riz Thaï</a></p> <p><a href="#">-Fruits au four</a></p>	<p>-Infusion</p> <p>-1 <a href="#">cookies de Cyril Lignac</a></p>	<p><a href="#">-Soupe butternut, carottes</a></p> <p>-Fondue de poireaux, carottes</p> <p>-1 œuf au plat</p>	
-----------------	---	---	--	--	---