|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | PETIT DEJEUNER | DEJEUNER | GOUTER | DINER |  |
| LUNDI | - [Bowlcake](http://rachel-cuisine.fr/2015/07/bowlcake-au-chocolat-coeur-chocolat.html) banane, chocolat  -café | -1 boite de maquereaux grillés au naturel  -salade chou râpé/ carottes  -100 g de pomme de terre vapeur  -100 g de fromage blanc  - cerises noires surgelées | -1 thé  -1 pomme | -[Quiche](http://rachel-cuisine.fr/2014/04/gratin-ravioles-poireaux-et-saumon.html) sans pâte pomme de terre, poireaux, jambon  -salade verte  -1 carré de chocolat noir 70% | Quiche sans pâte poireaux, pomme de terre et jambon |
| MARDI | -[Porridge](http://rachel-cuisine.fr/2016/05/porridge.html)  -café | -1/4 de [quiche sans pâte pomme de terre, jambon, poireaux](http://rachel-cuisine.fr/2021/02/quiche-sans-pate-poireaux-pomme-de-terre-et-jambon.html)  -salade verte  -100 g de skyr  -1 fruit | -1 thé  -5 amandes | [-3 Boulettes de bœuf](http://rachel-cuisine.fr/2021/02/boulettes-de-viande-a-la-sauce-tomate.html)  -80 g de pâtes semi-complètes  -[légumes au four](http://rachel-cuisine.fr/2020/01/legumes-dhiver-au-four.html)  -1 yaourt brassé à 0%  -1 pomme | Boulettes de viande à la sauce tomate |
| MERCREDI | -[2 parts d’invisible aux pommes](http://rachel-cuisine.fr/2021/02/invisible-aux-pommes.html)  - boisson chaude | [-3 Boulettes de bœuf](http://rachel-cuisine.fr/2021/02/boulettes-de-viande-a-la-sauce-tomate.html)  -80 g de pâtes semi-complètes  -[légumes au four](http://rachel-cuisine.fr/2020/01/legumes-dhiver-au-four.html)  -1 carré de chocolat noir | -1 thé  -1 yaourt 0% brassé  -framboises | -[velouté de courge butternut et carottes](http://rachel-cuisine.fr/2015/10/veloute-de-courge-butternut-et-carottes.html)  -[blanquette de poisson légère](http://rachel-cuisine.fr/2020/01/blanquette-legere-de-poissons.html)  -80 g de riz cuit  -salade de fruits frais | Blanquette légère de poissons |
| JEUDI | -boisson chaude  -60 g de pain complet  -1 càc de miel  -1 banane | -[blanquette de poisson légère](http://rachel-cuisine.fr/2020/01/blanquette-legere-de-poissons.html)  -100 g de riz cuit  -100 g de fromage blanc | -1 infusion | -[velouté de courge butternut et carottes](http://rachel-cuisine.fr/2015/10/veloute-de-courge-butternut-et-carottes.html)  -[curry patate douce, pois chiches, épinards](http://rachel-cuisine.fr/2016/04/curry-de-patate-douce-pois-chiche-et-epinards.html)  -[1 part d’invisible aux pommes](http://rachel-cuisine.fr/2021/02/invisible-aux-pommes.html) | Invisible aux pommes |
| VENDREDI | -3 [pancakes au flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2021/01/pancakes-aux-flocons-davoine.html)  -fruits rouges dessus  -café | -[curry patate douce, pois chiches, épinards](http://rachel-cuisine.fr/2016/04/curry-de-patate-douce-pois-chiche-et-epinards.html)  -1 tranche de jambon  -1 poire + fromage blanc | -1 thé  -1 part [d’invisible aux pommes](http://rachel-cuisine.fr/2021/02/invisible-aux-pommes.html) | -1 galette au Sarrazin avec 1 tranche de jambon, 20 g de gruyère râpé et des petits champignons  -salade verte  -1 fruit | Pancakes aux flocons d'avoine |
| SAMEDI | -boisson chaude  -[Pancook](http://rachel-cuisine.fr/2020/04/pancook.html) | -[3 muffins poireaux, saumon fumé](file:///D:\User\Documents\MENUS\-1%20galette%20au%20Sarrazin%20avec%201%20tranche%20de%20jambon,%2020%20g%20de%20gruyère%20râpé%20et%20des%20petits%20champignons)  -salade verte  -40 g de pain aux graines + 30 g de chèvre  -1 fruit | -1 thé  -1 fruit | -130 g saumon au four  -100 g de pomme de terre vapeur  -Haricots verts  -100 g de skyr avec des myrtilles | Quiche sans pâte ou muffins poireaux saumon fumé |
| DIMANCHE | -[Porridge son et flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2020/06/porridge-son-davoine-et-flocons-davoine.html)  -boisson chaude | -1 verre de vin  -[2 roulés saumon fumé](http://rachel-cuisine.fr/2018/12/petits-roules-de-saumon.html)  -[St jacques , purée de Butternut, coco, curry](http://rachel-cuisine.fr/2019/12/saint-jacques-puree-de-butternut-coco-curry.html)  [-Fondant au chocolat](http://rachel-cuisine.fr/2020/06/fondant-chocolat-sain-a-la-puree-de-cacahuete.html) | -1 thé | -soupe de légumes  -[2 Muffins poireaux, saumon](http://rachel-cuisine.fr/2019/02/sans-pate-ou-muffins-poireaux-saumon-fume.html)  -Salade verte  -1 fruit | Saint Jacques, purée de butternut coco, curry |