

7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> - Bowlcake banane, chocolat -café 	<ul style="list-style-type: none"> -1 boîte de maquereaux grillés au naturel -salade chou râpé/ carottes -100 g de pomme de terre vapeur -100 g de fromage blanc - cerises noires surgelées 	<ul style="list-style-type: none"> -1 thé -1 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> -Quiche sans pâte pomme de terre, poireaux, jambon -salade verte -1 carré de chocolat noir 70% 	
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> -Porridge -café 	<ul style="list-style-type: none"> -1/4 de quiche sans pâte pomme de terre, jambon, poireaux -salade verte -100 g de skyr -1 fruit 	<ul style="list-style-type: none"> -1 thé -5 amandes 	<ul style="list-style-type: none"> -3 Boulettes de bœuf -80 g de pâtes semi-complètes -légumes au four -1 yaourt brassé à 0% -1 pomme 	
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"> -2 parts d'invisible aux pommes - boisson chaude 	<ul style="list-style-type: none"> -3 Boulettes de bœuf -80 g de pâtes semi-complètes -légumes au four -1 carré de chocolat noir 	<ul style="list-style-type: none"> -1 thé -1 yaourt 0% brassé -framboises 	<ul style="list-style-type: none"> -velouté de courge butternut et carottes -blanquette de poisson légère -80 g de riz cuit -salade de fruits frais 	

7 Menus pour une semaine équilibrée

<p>JEUDI</p>	<p>-boisson chaude</p> <p>-60 g de pain complet</p> <p>-1 càc de miel</p> <p>-1 banane</p>	<p>-blanquette de poisson légère</p> <p>-100 g de riz cuit</p> <p>-100 g de fromage blanc</p>	<p>-1 infusion</p>	<p>-velouté de courge butternut et carottes</p> <p>-curry patate douce, pois chiches, épinards</p> <p>-1 part d'invisible aux pommes</p>	
<p>VENDREDI</p>	<p>-3 pancakes au flocons d'avoine</p> <p>-fruits rouges dessus</p> <p>-café</p>	<p>-curry patate douce, pois chiches, épinards</p> <p>-1 tranche de jambon</p> <p>-1 poire + fromage blanc</p>	<p>-1 thé</p> <p>-1 part d'invisible aux pommes</p>	<p>-1 galette au Sarrazin avec 1 tranche de jambon, 20 g de gruyère râpé et des petits champignons</p> <p>-salade verte</p> <p>-1 fruit</p>	
<p>SAMEDI</p>	<p>-boisson chaude</p> <p>-Pancook</p>	<p>-3 muffins poireaux, saumon fumé</p> <p>-salade verte</p> <p>-40 g de pain aux graines + 30 g de chèvre</p> <p>-1 fruit</p>	<p>-1 thé</p> <p>-1 fruit</p>	<p>-130 g saumon au four</p> <p>-100 g de pomme de terre vapeur</p> <p>-Haricots verts</p> <p>-100 g de skyr avec des myrtilles</p>	
<p>DIMANCHE</p>	<p>-Porridge son et flocons d'avoine</p> <p>-boisson chaude</p>	<p>-1 verre de vin</p> <p>-2 roulés saumon fumé</p> <p>-St jacques, purée de Butternut, coco, curry</p> <p>-Fondant au chocolat</p>	<p>-1 thé</p>	<p>-soupe de légumes</p> <p>-2 Muffins poireaux, saumon</p> <p>-Salade verte</p> <p>-1 fruit</p>	