|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | PETIT DEJEUNER | DEJEUNER | GOUTER | DINER |  |
| LUNDI | -[Porridge flocons et son d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2020/06/porridge-son-davoine-et-flocons-davoine.html)  -Café | -3 [galettes carottes, flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2020/05/galettes-flocons-davoine-courgettes-et-curry.html)  -salade verte avec concombre, radis et tomate  -1/2 mangue | -Infusion  -1 pomme | -[Riz épicé à la créole, tagliatelles de légumes et crevettes sautée](http://rachel-cuisine.fr/2021/04/riz-epice-a-la-creole-tagliatelles-de-legumes-et-crevettes-sautees.html)  -fromage blanc avec framboises surgelées | Riz épicé à la créole, tagliatelles de légumes et crevettes sautées |
| MARDI | [-1 part de porridge cuit pomme et myrtilles](http://rachel-cuisine.fr/2021/04/porridge-cuit-pomme-myrtilles-sans-oeuf-ni-banane.html)  -50 g de yaourt végétal  -Café | -[Riz épicé à la créole, tagliatelles de légumes](http://rachel-cuisine.fr/2021/04/riz-epice-a-la-creole-tagliatelles-de-legumes-et-crevettes-sautees.html)  -2 tranches de jambon blanc  -1 carré de chocolat à 70% | -1 skyr avec des myrtilles  -Thé | -[Ratatouille](http://rachel-cuisine.fr/2016/09/ratatouille.html)  -Saumon frais au four  -80 g de riz basmati cuit  -salade de fruit fraîche sans sucre ajouté | Porridge cuit pomme, myrtilles, sans œuf ni banane |
| MERCREDI | -Café  -2 tranches de pain seigle et céréales  -1 cuillère à café de purée d’amandes  -1 banane | -omelette avec 2 œufs  [-ratatouille](http://rachel-cuisine.fr/2016/09/ratatouille.html)  -100 g de riz cuit  -1 skyr avec des cerises surgelées  -1 cuillère à café de sirop d’agave | -Infusion  -1 banane avec 10 g de chocolat noir fondu | -3 [Boulettes de viande hachée](http://rachel-cuisine.fr/2021/02/boulettes-de-viande-a-la-sauce-tomate.html)  -80 g de pâtes semi-complètes  -1 bol de 200 g de légumes Picard  -1 fruit | Boulettes de viande à la sauce tomate |
| JEUDI | -1 [pancook](http://rachel-cuisine.fr/2020/04/pancook.html)  -café | -[salade de lentilles, truite fumée et pomme](http://rachel-cuisine.fr/2021/04/salade-lentilles-truite-fumee-et-pomme.html)  -30 g de fromage de chèvre  -20 g de pain nordique  -[fruits au four](http://rachel-cuisine.fr/2020/09/fruits-au-four.html) | -infusion | -[Poêlée de légumes de printemps, petits pois](http://rachel-cuisine.fr/2021/04/poelee-de-legumes-de-printemps-et-petits-pois.html)  [- filet de poulet gratiné, sauce tomate](http://rachel-cuisine.fr/2020/03/filet-de-poulet-gratine-a-la-sauce-tomates.html)  -yaourt nature + 1 cac de sirop d’agave | Poêlée de légumes de printemps et petits pois |
| VENDREDI | -1 part de [porridge cuit pomme et myrtilles](http://rachel-cuisine.fr/2021/04/porridge-cuit-pomme-myrtilles-sans-oeuf-ni-banane.html)  -Café | -[Poêlée de légumes de printemps, petits pois](http://rachel-cuisine.fr/2021/04/poelee-de-legumes-de-printemps-et-petits-pois.html)  [- filet de poulet gratiné, sauce tomate](http://rachel-cuisine.fr/2020/03/filet-de-poulet-gratine-a-la-sauce-tomates.html)  -skyr + framboises surgelées | -[fruits au four](http://rachel-cuisine.fr/2020/09/fruits-au-four.html)  -infusion | -[Quiche carotte, courgettes](http://rachel-cuisine.fr/2020/06/quiche-carottes-courgettes.html)  -salade verte  -1 carré de chocolat noir 70% | Quiche carottes, courgettes |
| SAMEDI | -3 parts [d’invisible pommes, myrtilles](http://rachel-cuisine.fr/2019/04/invisible-aux-pommes-et-myrtilles.html)  -café | [Quiche carotte, courgettes](http://rachel-cuisine.fr/2020/06/quiche-carottes-courgettes.html)  -salade verte  -skyr + ½ mangue | -Infusion  -5 amandes | -1 [burger au bœuf et haricots rouges avec coleslaw](http://rachel-cuisine.fr/2018/04/burger-au-boeuf-et-haricots-rouges-coleslaw-leger.html)  -Salade verte et vinaigrette  -Fraises | Burger au bœuf et haricots rouges, coleslaw léger |
| DIMANCHE | -[Porridge flocons et son d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2020/06/porridge-son-davoine-et-flocons-davoine.html)  -Café | -[cabillaud à la sauce tomate cuit au four](http://rachel-cuisine.fr/2021/02/cabillaud-a-la-sauce-tomate-cuit-au-four.html)  -[carottes glacées](http://rachel-cuisine.fr/2017/11/carottes-glacees-legeres.html)  -80 g de pomme de terre à l’eau  -1 [cookie sésame, chocolat](http://rachel-cuisine.fr/2021/03/cookies-sains-sesame-et-chocolat.html) | -Infusion  -1 part [d’invisible pommes et myrtilles](http://rachel-cuisine.fr/2019/04/invisible-aux-pommes-et-myrtilles.html) | -1 part de [quiche sans pâte épinards](http://rachel-cuisine.fr/2016/11/quiche-sans-pate-chevre-epinard.html)  -Salade verte et vinaigrette  -fruit | Cookies sains sésame et chocolat |