

7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	<p>-Porridge flocons et son d'avoine</p> <p>-Café</p>	<p>-3 galettes carottes, flocons d'avoine</p> <p>-salade verte avec concombre, radis et tomate</p> <p>-1/2 mangue</p>	<p>-Infusion</p> <p>-1 pomme</p>	<p>-Riz épicé à la créole, tagliatelles de légumes et crevettes sautées</p> <p>-fromage blanc avec framboises surgelées</p>	
MARDI	<p>-1 part de porridge cuit pomme et myrtilles</p> <p>-50 g de yaourt végétal</p> <p>-Café</p>	<p>-Riz épicé à la créole, tagliatelles de légumes</p> <p>-2 tranches de jambon blanc</p> <p>-1 carré de chocolat à 70%</p>	<p>-1 skyr avec des myrtilles</p> <p>-Thé</p>	<p>-Ratatouille</p> <p>-Saumon frais au four</p> <p>-80 g de riz basmati cuit</p> <p>-salade de fruit fraîche sans sucre ajouté</p>	
MERCREDI	<p>-Café</p> <p>-2 tranches de pain seigle et céréales</p> <p>-1 cuillère à café de purée d'amandes</p> <p>-1 banane</p>	<p>-omelette avec 2 œufs</p> <p>-ratatouille</p> <p>-100 g de riz cuit</p> <p>-1 skyr avec des cerises surgelées</p> <p>-1 cuillère à café de sirop d'agave</p>	<p>-Infusion</p> <p>-1 banane avec 10 g de chocolat noir fondu</p>	<p>-3 Boulettes de viande hachée</p> <p>-80 g de pâtes semi-complètes</p> <p>-1 bol de 200 g de légumes Picard</p> <p>-1 fruit</p>	
JEUDI	<p>-1 pancook</p> <p>-café</p>	<p>-salade de lentilles, truite fumée et pomme</p> <p>-30 g de fromage de chèvre</p> <p>-20 g de pain nordique</p> <p>-fruits au four</p>	<p>-infusion</p>	<p>-Poêlée de légumes de printemps, petits pois</p> <p>- filet de poulet gratiné, sauce tomate</p> <p>-yaourt nature + 1 cac de sirop d'agave</p>	

Rachel
à ses cuisines légères et gourmandes

7 Menus pour une semaine équilibrée

VENDREDI	<p>-1 part de porridge cuit pomme et myrtilles</p> <p>-Café</p>	<p>-Poêlée de légumes de printemps, petits pois</p> <p>- filet de poulet gratiné, sauce tomate</p> <p>-skyr + framboises surgelées</p>	<p>-fruits au four</p> <p>-infusion</p>	<p>-Quiche carotte, courgettes</p> <p>-salade verte</p> <p>-1 carré de chocolat noir 70%</p>	
SAMEDI	<p>-3 parts d'invisible pommes, myrtilles</p> <p>-café</p>	<p>Quiche carotte, courgettes</p> <p>-salade verte</p> <p>-skyr + ½ mangue</p>	<p>-Infusion</p> <p>-5 amandes</p>	<p>-1 burger au bœuf et haricots rouges avec coleslaw</p> <p>-Salade verte et vinaigrette</p> <p>-Fraises</p>	
DIMANCHE	<p>-Porridge flocons et son d'avoine</p> <p>-Café</p>	<p>-cabillaud à la sauce tomate cuit au four</p> <p>-carottes glacées</p> <p>-80 g de pomme de terre à l'eau</p> <p>-1 cookie sésame, chocolat</p>	<p>-Infusion</p> <p>-1 part d'invisible pommes et myrtilles</p>	<p>-1 part de quiche sans pâte épinards</p> <p>-Salade verte et vinaigrette</p> <p>-fruit</p>	