|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | PETIT DEJEUNER | DEJEUNER | GOUTER | DINER |  |
| LUNDI | -1 part de [porridge cuit au four](http://rachel-cuisine.fr/2020/01/porridge-aux-fruits-cuit-au-four.html)  -café | -[salade grecque aux lentilles](http://rachel-cuisine.fr/2021/07/salade-grecque-aux-lentilles.html)  -1 part de [gâteau léger ananas, coco](http://rachel-cuisine.fr/2021/04/gateau-leger-ananas-coco.html) | -100 g de skyr + 1 pêche | -[pâtes aux légumes et chorizo](http://rachel-cuisine.fr/2021/05/pates-aux-legumes-et-chorizo-2.html)  -100 g de fromage blanc ou skyr | Pâtes aux légumes et chorizo |
| MARDI | -2 tranches de pain noir  -1 càc de purée d’amandes  -1 banane  -café | -[pâtes aux légumes et chorizo](http://rachel-cuisine.fr/2021/05/pates-aux-legumes-et-chorizo-2.html)  -100 g de skyr + 1 càc de miel | -1 part de [gâteau léger ananas, coco](http://rachel-cuisine.fr/2021/04/gateau-leger-ananas-coco.html)  -infusion | -1 tomate  - [filet de poulet champignons et curry](http://rachel-cuisine.fr/2015/02/filet-de-poulet-aux-champignons-et-curry.html)  -80 g de riz basmati  -1 fruit | Gâteau léger ananas, coco |
| MERCREDI | - 1 part de [porridge cuit au four](http://rachel-cuisine.fr/2020/01/porridge-aux-fruits-cuit-au-four.html)  -Café | - [filet de poulet champignons et curry](http://rachel-cuisine.fr/2015/02/filet-de-poulet-aux-champignons-et-curry.html)  -80 g de riz basmati  -1 fruit | - 1 fruit  -5 noix | - 3 tranches de [Pain de poisson léger](http://rachel-cuisine.fr/2021/06/pain-de-poisson-leger.html)  -salade verte avec une tomate et oignon rouge  -1 carré de chocolat noir à 70% | Pain de poisson léger |
| JEUDI | -1 [pancook](http://rachel-cuisine.fr/2020/04/pancook.html)  -1 café | - 2 tranches de [pain de poisson](http://rachel-cuisine.fr/2021/06/pain-de-poisson-leger.html)  -100 g de riz basmati  -brocolis vapeur  -1 fruit | -5 amandes  -thé | -[wok thaï de légumes, poulet](http://rachel-cuisine.fr/2021/06/wok-thai-de-legumes-poulet-et-nouilles-de-soba.html) (avec le reste de brocolis vapeur)  -yaourt nature + cerises surgelées Picard | Pancook |
| VENDREDI | -2 tranches de pain aux céréales  -café  -1 fruit  -1 càc de beurre  -1 càc de confiture bonne maman intense | -[salade crevettes marinées, avocat](http://rachel-cuisine.fr/2021/08/salade-crevettes-marinees-avocat.html)  -100 g de fromage blanc ou skyr  - 1 fruit | -2 [cookies légers aux flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2016/09/cookies-bananes-flocons-d-avoine.html)  -eau citronnée | -1 part [de Moussaka légère sans béchamel](http://rachel-cuisine.fr/2019/07/moussaka-legere-sans-bechamel.html)  -salade verte  -1 carré de chocolat noir à 70% | Salade crevettes marinées, avocat |
| SAMEDI | -[pancakes pommes et fromage blanc](http://rachel-cuisine.fr/2020/04/pancakes-legers-pommes-rapees-et-fromage-blanc.html)  -1 càc de purée d’amandes et des myrtilles | -carottes râpées  -1 part de [moussaka légère](http://rachel-cuisine.fr/2019/07/moussaka-legere-sans-bechamel.html)  - 2 [cookies légers au flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2016/09/cookies-bananes-flocons-d-avoine.html) | -100 g de yaourt  -myrtilles | -[Tian de courgettes au riz](http://rachel-cuisine.fr/2021/06/tian-de-courgettes-au-riz.html)  -saumon frais au four  -1 fruit | Tian de courgettes au riz |
| DIMANCHE | -[Porridge son et flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2020/06/porridge-son-davoine-et-flocons-davoine.html)  -Café | -[Tian de courgettes au riz](http://rachel-cuisine.fr/2021/06/tian-de-courgettes-au-riz.html)  -poulet au four  - [Tiramisu léger mangue, spéculos](http://rachel-cuisine.fr/2021/08/tiramisu-leger-mangue-et-speculos.html) | 0 | -galette de blé noir  -1 œuf  -champignons de Paris  -Salade verte  -1 carré de chocolat noir à 70% | Tiramisu léger mangue et spéculos |