|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | PETIT DEJEUNER | DEJEUNER | GOUTER | DINER |  |
| LUNDI | -[Porridge au four aux fruits rouges](http://rachel-cuisine.fr/2020/01/porridge-aux-fruits-cuit-au-four.html)  -Café | -[Salade lentilles, truite fumée et pomme](http://rachel-cuisine.fr/2021/04/salade-lentilles-truite-fumee-et-pomme.html)  -carottes râpées  -1 yaourt brassé à 20 % + 1 compote SSA (sans sucre ajouté | -5 amandes  -Thé | -[Gratin d’endives, sauce tomate et parmesan](http://rachel-cuisine.fr/2021/10/gratin-dendives-a-la-sauce-tomate-et-parmesan.html)  -1 [steak de haricots rouge](http://rachel-cuisine.fr/2021/10/burger-steak-de-haricots-rouges-galettes-patates-douces-et-legumes.html)s  -80 g de riz basmati cuit  -1 pomme | Gratin d'endives à la sauce tomate et parmesan |
| MARDI | -[Porridge au four aux fruits rouges](http://rachel-cuisine.fr/2020/01/porridge-aux-fruits-cuit-au-four.html)  -Café | -[Gratin d’endives, sauce tomate et parmesan](http://rachel-cuisine.fr/2021/10/gratin-dendives-a-la-sauce-tomate-et-parmesan.html)  -100 g de riz basmati cuit  -1 œuf sur le plat  -100 g de skyr + myrtilles | [- 1 part de gâteau léger aux fruits](http://rachel-cuisine.fr/2020/09/gateau-leger-et-moelleux-aux-fruits.html) | -[Légumes au four](http://rachel-cuisine.fr/2020/01/legumes-dhiver-au-four.html)  -[Saumon au four](http://rachel-cuisine.fr/2019/01/saumon-frais-au-four-fondue-de-poireaux-carottes-et-riz-thai.html)  -80 g de patate douce vapeur  -1 carré de chocolat noir | Gâteau léger et moelleux aux fruits |
| MERCREDI | -2 parts de [gâteau léger aux fruits](http://rachel-cuisine.fr/2020/09/gateau-leger-et-moelleux-aux-fruits.html)  -café | -[Légumes au four](http://rachel-cuisine.fr/2020/01/legumes-dhiver-au-four.html)  -1 [steak de haricots rouge](http://rachel-cuisine.fr/2021/10/burger-steak-de-haricots-rouges-galettes-patates-douces-et-legumes.html)s  -40 g de pain aux céréales  -30 g de fromage de chèvre  -1 fruit | -une petite grappe de raisins  -Thé | -[Gratin léger poireaux, carottes](http://rachel-cuisine.fr/2021/01/gratin-leger-carottes-et-poireaux.html)  -salade verte  [-crevettes légères à la sauce tomate](http://rachel-cuisine.fr/2018/02/crevettes-legeres-a-la-sauce-tomate.html)  -100 g de skyr  -myrtilles | Crevettes légères à la sauce tomate |
| JEUDI | -[Pancook](http://rachel-cuisine.fr/2020/04/pancook.html)  -Café | -[Croque-Monsieur légumes, poulet](http://rachel-cuisine.fr/2021/10/croque-monsieur-poulet-et-legumes.html)  -Légumes au four  -salade verte  -1 compote SSA (sans sucre ajouté) | -Infusion  -100 g de skyr avec 1 poire | -[Gratin léger poireaux, carottes](http://rachel-cuisine.fr/2021/01/gratin-leger-carottes-et-poireaux.html)  -[poulet gratiné à la sauce tomate](http://rachel-cuisine.fr/2020/03/filet-de-poulet-gratine-a-la-sauce-tomates.html)  -1 carré de chocolat noir | Croque Monsieur poulet et légumes |
| VENDREDI | -60 g de pain nordique  -1 cuillère à café de purée d’amandes complètes  -café  -1 banane | -[poulet gratiné à la sauce tomate](http://rachel-cuisine.fr/2020/03/filet-de-poulet-gratine-a-la-sauce-tomates.html)  -100 g de semoule semi-complète  -Haricots verts  -100 g de skyr  -1 spéculos écrasé dessus | -Infusion  -1 compote SSA | -1 verre de vin  -[sauce au thon](http://rachel-cuisine.fr/2021/04/dip-ou-sauce-au-thon-legere-pour-lapero.html) / 30 g de pain nordique  -[Pizzas de courges Butternut](http://rachel-cuisine.fr/2021/10/pizza-de-courge-butternut.html)  -salade verte  -1 [pomme au four](http://rachel-cuisine.fr/2018/04/pomme-aux-fruits-rouges-au-four.html) | Pizza de courge butternut |
| SAMEDI | -[Porridge](http://rachel-cuisine.fr/2021/02/porridges-individuels-poire-chocolat-au-four.html) poires, chocolat  -Café | -[Cannelloni ricotta, épinards](http://rachel-cuisine.fr/2020/09/cannellonis-ricotta-epinards-a-la-sauce-tomates.html)  -salade verte  -[1 pomme au four](http://rachel-cuisine.fr/2018/04/pomme-aux-fruits-rouges-au-four.html) | -Infusion | -[Wok Thai de légumes, nouille Soba](http://rachel-cuisine.fr/2021/06/wok-thai-de-legumes-poulet-et-nouilles-de-soba.html)  -1 yaourt brassé 20%  -framboises (surgelées) | Cannellonis ricotta, épinards à la sauce tomates |
| DIMANCHE | -[Porridge son et flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2020/06/porridge-son-davoine-et-flocons-davoine.html)  -Café | -[noix de St Jacques, purée de Butternut coco](http://rachel-cuisine.fr/2019/12/saint-jacques-puree-de-butternut-coco-curry.html)  -[tiramisu léger au skyr](http://rachel-cuisine.fr/2021/04/tiramisu-leger-au-skyr.html) | -Thé | -[Cannelloni ricotta, épinards](http://rachel-cuisine.fr/2020/09/cannellonis-ricotta-epinards-a-la-sauce-tomates.html)  -salade verte  -1 fruit | Tiramisu léger au skyr |