|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | PETIT DEJEUNER | DEJEUNER | GOUTER | DINER |  |
| LUNDI | -1 part de [porridge cuit pommes et cannelle](http://rachel-cuisine.fr/2021/09/porridge-cuit-au-four-aux-pommes-cannelle.html)  -1 cuillère à soupe de fromage blanc, 2 amandes concassées | -[salade crevettes marinées, avocat](http://rachel-cuisine.fr/2021/08/salade-crevettes-marinees-avocat.html)  -50 g de pain nordique  - raisin | -100g de skyr  -1 fruit | -1 part de [quiche carottes, poireaux, bacon](http://rachel-cuisine.fr/2021/10/quiche-poireaux-carottes-et-bacon.html)  -salade verte  -1 carré de chocolat noir à 70% | Porridge cuit au four aux pommes, cannelle |
| MARDI | -[Porridge son et flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2020/06/porridge-son-davoine-et-flocons-davoine.html)  -Café | -[1 part de quiche carottes, poireaux, bacon](http://rachel-cuisine.fr/2021/10/quiche-poireaux-carottes-et-bacon.html)  - 1 compte SSA |  | -1 part [de chou-fleur sauce aigre douce](http://rachel-cuisine.fr/2021/09/chou-fleur-sauce-aigre-douce.html)  -80 g de lentilles vertes  -80 g de riz basmati  -fromage blanc 20% + myrtilles | Chou fleur sauce aigre douce |
| MERCREDI | -1 part de [porridge cuit pommes et cannelle](http://rachel-cuisine.fr/2021/09/porridge-cuit-au-four-aux-pommes-cannelle.html)  -1 café | -1 part [de chou-fleur sauce aigre douce](http://rachel-cuisine.fr/2021/09/chou-fleur-sauce-aigre-douce.html)  -80 g de lentilles vertes  -80 g de riz basmati  -100 g de fromage blanc + framboises | -[fruits au four](http://rachel-cuisine.fr/2020/09/fruits-au-four.html) | -[Quésadillas de haricots rouges et épinards](http://rachel-cuisine.fr/2021/09/quesadillas-aux-haricots-rouges-et-epinards.html)  -salade verte+ champignons+ choux rouges râpé  -1 carré de chocolat noir à 70% | Quésadillas aux haricots rouges et épinards |
| JEUDI | -[Pancook](http://rachel-cuisine.fr/2020/04/pancook.html)  (sans pépites de chocolat)  -café | -[Quésadillas de haricots rouges et épinards](http://rachel-cuisine.fr/2021/09/quesadillas-aux-haricots-rouges-et-epinards.html)  -salade verte  -100g de fromage blanc  -1 poire | -5 amandes | -galette de blé noir + 1 œuf + champignon + oignon  -salade verte  -[fruits au four](http://rachel-cuisine.fr/2020/09/fruits-au-four.html) | Fruits au four |
| VENDREDI | -2 [gâteaux Belvita aux flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2021/09/biscuits-aux-flocons-davoine-version-belvita.html)  -100 g de skyr  -1 banane | -1 boite de maquereaux grillés au naturel  -80 g de riz  -1 bol de légumes Picard vapeur  -1 compote SSA avec morceaux | -1 part de [gâteau moelleux aux fruits](http://rachel-cuisine.fr/2020/09/gateau-leger-et-moelleux-aux-fruits.html)  -infusion | -[Tajine aubergines et pois chiches](http://rachel-cuisine.fr/2021/09/tajine-aubergines-et-pois-chiches-semoule-et-halloumi.html)  -1 filet de poulet  - fromage blanc + fruit | Biscuits aux flocons d'avoine version Belvita® |
| SAMEDI | -1 part de [gâteau moelleux aux fruits](http://rachel-cuisine.fr/2020/09/gateau-leger-et-moelleux-aux-fruits.html)  -1 cuillère à soupe de fromage blanc  -café | -[Tajine aubergines et pois chiches](http://rachel-cuisine.fr/2021/09/tajine-aubergines-et-pois-chiches-semoule-et-halloumi.html)  -100 g de semoule semi-complète  -2 tranches d’halloumi  -1 [gâteau Belvita aux flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2021/09/biscuits-aux-flocons-davoine-version-belvita.html) | -Infusion | -[poulet gratiné à la sauce tomate](http://rachel-cuisine.fr/2020/03/filet-de-poulet-gratine-a-la-sauce-tomates.html)  -80 g pâtes semi complète  -brocolis vapeur  -1 fruit | Tajine aubergines et pois chiches, semoule et halloumi |
| DIMANCHE | -[Pancakes aux flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2021/01/pancakes-aux-flocons-davoine.html)  -Café | -[Fondue poireaux, carottes](http://rachel-cuisine.fr/2019/01/saumon-frais-au-four-fondue-de-poireaux-carottes-et-riz-thai.html)  [-riz thai](http://rachel-cuisine.fr/2019/01/saumon-frais-au-four-fondue-de-poireaux-carottes-et-riz-thai.html)  [-saumon au four](http://rachel-cuisine.fr/2019/01/saumon-frais-au-four-fondue-de-poireaux-carottes-et-riz-thai.html)  -1 tiramisu léger au skyr |  | -[poulet gratiné à la sauce tomate](http://rachel-cuisine.fr/2020/03/filet-de-poulet-gratine-a-la-sauce-tomates.html)  -1 bol de légumes Picard  -1 compote SSA | Saumon frais au four, fondue de poireaux, carottes et riz Thaï |