|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | PETIT DEJEUNER | DEJEUNER | GOUTER | DINER |  |
| LUNDI | -[Bowlcake pomme, raison sec](http://rachel-cuisine.fr/2015/10/bowl-cake-pomme-et-raisins-secs.html)-café | -Salade de tomates avec basilic-[Pâtes bacon, petits pois, sauce fromage](http://rachel-cuisine.fr/2017/09/pates-aux-petits-pois-bacon-sauce-chevre.html)-salade de fruits d’hiver | -1 thé-100 g de fromage blanc-1 banane | -[Dos de cabillaud en croute de chorizo et parmesan](http://rachel-cuisine.fr/2017/07/dos-de-cabillaud-en-croute-de-chorizo-et-parmesan.html)-100 g de pomme de terre-légumes à l’eau-1 carré de chocolat | Dos de cabillaud en croûte de chorizo et parmesan |
| MARDI | -[Porridge](http://rachel-cuisine.fr/2016/05/porridge.html)-café | -[Risotto poireaux, jambon](http://rachel-cuisine.fr/2013/11/risotto-poireaux-jambon.html)-30 g de gruyère-1 morceau de mangue | -1 thé-2 [cookies légers au flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2016/09/cookies-bananes-flocons-d-avoine.html) | -[Tajine de légumes et fruits secs](http://rachel-cuisine.fr/2014/04/tajine-de-legumes-et-fruits-sec.html)-[Boulgour à l’indienne](http://rachel-cuisine.fr/2014/04/boulgour-a-l-indienne.html)-100 g de fromage blanc 0 %-du raisin | Boulgour à l'indienne |
| MERCREDI | -50 g de pain aux céréales-café-beurre1 càc de confiture | -[Tajine de légumes et fruits secs](http://rachel-cuisine.fr/2014/04/tajine-de-legumes-et-fruits-sec.html)-[Boulgour à l’indienne](http://rachel-cuisine.fr/2014/04/boulgour-a-l-indienne.html)-100 g de poulet rôti-1 part de [gâteau carrotes, bananes](http://rachel-cuisine.fr/2016/09/gateau-carottes-bananes.html) | -1 thé-1 pomme | -[Lentilles à la saucisse](http://rachel-cuisine.fr/2017/02/lentilles-aux-saucisses-legeres.html)-100 g de fromage blanc avec des myrtilles | Gâteau léger carottes bananes |
| JEUDI | -[2 parts de gâteau carottes, bananes](http://rachel-cuisine.fr/2016/09/gateau-carottes-bananes.html)-100 g de fromage blanc avec 1 ç à c de sirop d’agave-café | -Lentilles (reste de la veille, sans saucisses)-1 tranche de jambon-100 g de fromage blanc 0 %-1 poire | -1 thé- 2 clémentines | -1 part de [quiche sans pâte poireaux, saumon fumé](http://rachel-cuisine.fr/2016/03/sans-pate-ou-muffins-poireaux-saumon-fume.html)-salade avec vinaigrette légère-1 carré de chocolat | Quiche sans pâte ou muffins poireaux saumon fumé |
| VENDREDI | -[Porridge](http://rachel-cuisine.fr/2016/05/porridge.html)-café | -1 part de [quiche sans pâte poireaux, saumon fumé](http://rachel-cuisine.fr/2016/03/sans-pate-ou-muffins-poireaux-saumon-fume.html)-salade avec vinaigrette légère-100 g de fromage blanc-1 morceau de mangue | -1 thé-1 carré de chocolat fondu avec une banane | -1 pomme de terre à la suédoise-2 [petits flans de légumes carottes et poireaux](http://rachel-cuisine.fr/2017/10/flans-de-legumes-carottes-et-poireaux.html)-120 g de viande de bœuf grillée-2 clémentines | Pommes de terre à la suédoise |
| SAMEDI | -60 g de Pain aux céréales-1 càc de confiture-1 poire-café | -2 [petits flans de légumes carottes et poireaux](http://rachel-cuisine.fr/2017/10/flans-de-legumes-carottes-et-poireaux.html)-100 g de riz cuit-1 steak haché 5 % MG-100 g de fromage blanc 0 % avec des framboises | -1 thé-1 pomme | -[galette de pomme de terre façon pizza](http://rachel-cuisine.fr/2016/01/galette-de-pomme-de-terre-facon-pizza.html)-salade avec vinaigrette légère-[tiramisu poire, spéculos](http://rachel-cuisine.fr/2017/07/tiramisu-poires-speculos.html) | Flans de légumes carottes et poireaux |
| DIMANCHE | [-2 Pancakes légers aux pommes](http://rachel-cuisine.fr/2016/11/pancake-pommes-fromage-blanc.html)-framboises et myrtilles-café | -[Frites de patates douces](http://rachel-cuisine.fr/2016/10/frites-de-patates-douces.html)-[Cordon bleu léger](http://rachel-cuisine.fr/2017/05/cordon-bleu-leger.html)-ratatouille-1 verre de vin-1 [part de brownies sans beurre](http://rachel-cuisine.fr/2016/08/brownies-sans-beurre-et-sans-gluten.html) | -1 [chausson à la pomme léger à la feuille de brick](http://rachel-cuisine.fr/2017/09/chausson-aux-pommes-leger-a-la-feuille-de-brick.html)-1 thé | -[Gratin poireaux, pommes de terre](http://rachel-cuisine.fr/2017/10/gratin-poireaux-pommes-de-terre-leger.html) avec des lardons de bacon-salade avec vinaigrette légère | Chausson aux pommes léger à la feuille de brick |