|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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  -beurre  1 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 |