|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | PETIT DEJEUNER | DEJEUNER | GOUTER | DINER |  |
| LUNDI | -3 parts de [fondant banane, chocolat, noix de coco](http://rachel-cuisine.fr/2018/05/fondant-banane-chocolat-noix-de-coco-sans-beurre-sans-sucre-sans-oeufs.html)  -café | -[Assiette complète lentilles, patate douce, avocat](http://rachel-cuisine.fr/2018/02/assiette-complete-lentilles-patate-douce-brocolis-et-avocat.html)  -1 yaourt avec des myrtilles et 1 cuillère à café de sirop d’agave | -Thé | -[Polenta à l’Italienne, au chorizo](http://rachel-cuisine.fr/2016/11/polenta-a-litalienne-et-chorizo.html)  -Salade verte + vinaigrette légère  -melon |  |
| MARDI | -[Porridge](http://rachel-cuisine.fr/2016/05/porridge.html)  -café | -[Salade haricots rouges, concombre et fêta](http://rachel-cuisine.fr/2018/07/salade-haricots-rouges-concombre-et-feta.html)  -100 g de quinoa cuit  -1 tomate  -1 yaourt brassé + des framboises | -1 part de [fondant banane, chocolat, noix de coco](http://rachel-cuisine.fr/2018/05/fondant-banane-chocolat-noix-de-coco-sans-beurre-sans-sucre-sans-oeufs.html) | -1 part de [quiche courgette, jambon et chèvre](http://rachel-cuisine.fr/2018/06/quiche-legere-courgettes-jambon-et-chevre.html)  -salade + vinaigrette légère  -1 carré de chocolat noir |  |
| MERCREDI | -60 g de pain nordique  -beurre  -miel  -1 kiwi  -1 café | -1 part de [quiche courgette, jambon et chèvre](http://rachel-cuisine.fr/2018/06/quiche-legere-courgettes-jambon-et-chevre.html)  -salade de tomates  -4 amandes | -1 yaourt brassé, avec quelques graines et 1 figues séchée | -[Salade pâtes, melon, jambon cru](http://rachel-cuisine.fr/2018/06/salade-de-pate-melon-et-jambon-cru.html)  -[dos de cabillaud mariné à la plancha](http://rachel-cuisine.fr/2017/06/dos-de-cabillaud-marine-a-la-plancha.html)  -1 yaourt brassé à 0%  -1 cuillère à café de sirop d’agave |  |
| JEUDI | -[Mini bowl cake aux cerises](http://rachel-cuisine.fr/2018/01/mini-bowl-cake-aux-cerises.html)  -café | -[dos de cabillaud mariné à la plancha](http://rachel-cuisine.fr/2017/06/dos-de-cabillaud-marine-a-la-plancha.html)  -riz et haricots rouges  -1 [biscuit banane, flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2018/01/biscuits-banane-flocons-davoine.html) | -Thé | -100 g de pomme de terre  -Haricots verts revenus avec 1 oignon  -1 steak haché à 5 % grillé  -1 yaourt brassé avec une nectarine et 1 cuillère à café de sirop d’agave | Mini bowl cake aux cerises |
| VENDREDI | -café  -[3 biscuits banane, flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2018/01/biscuits-banane-flocons-davoine.html) | Resto  -pièce de bœuf grillé  -légumes  -une coupe de 2 boules de glace avec des poires et un peu de chocolat sur le dessus | -thé  -2 boules de [glace au melon](http://rachel-cuisine.fr/2015/07/glace-ou-sorbet-au-melon-sans-sorbetiere.html) | -3 tranches de [cake thon, ratatouille](http://rachel-cuisine.fr/2018/06/cake-leger-thon-ratatouille-et-semoule.html)  -salade verte  -2 abricots | Cake lÃ©ger thon, ratatouille et semoule |
| SAMEDI | -[Porridge](http://rachel-cuisine.fr/2016/05/porridge.html)  -café | -2 tranches de [cake thon, ratatouille](http://rachel-cuisine.fr/2018/06/cake-leger-thon-ratatouille-et-semoule.html)  -salade verte, tomates, pois chiches, fêta, oignons rouges  -[verrine yaourt brassé, pêche, spéculos](http://rachel-cuisine.fr/2014/06/verrine-fromage-blanc-framboises-et-speculoos.html) | -eau + citron + menthe + glaçons | -[Patate douce farcie façon chili](http://rachel-cuisine.fr/2018/04/patate-douce-farcie-facon-chili-vegetarien.html)  -salade de tomates, basilic  -2 [clafoutis légers](http://rachel-cuisine.fr/2018/07/clafoutis-sucre-leger-ma-recette-de-base.html) |  |
| DIMANCHE | -[3 clafoutis légers](http://rachel-cuisine.fr/2018/07/clafoutis-sucre-leger-ma-recette-de-base.html)  -café | - [poulet mariné à la plancha](http://rachel-cuisine.fr/2016/07/poulet-marine-leger-a-la-plancha.html)  -[Salade pastèque, fêta et menthe](http://rachel-cuisine.fr/2018/07/salade-pasteque-feta-et-menthe.html)  -2 boules de [glace au melon](http://rachel-cuisine.fr/2015/07/glace-ou-sorbet-au-melon-sans-sorbetiere.html) | - 4 amandes | -[Salade riz, quinoa, fêta, petits pois](http://rachel-cuisine.fr/2018/05/salade-riz-quinoa-petits-pois-et-feta.html)  -Tartare de saumon léger  -1 carré de chocolat noir | Salade riz, quinoa, petits pois et fÃªta |