|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | PETIT DEJEUNER | DEJEUNER | GOUTER | DINER |  |
| LUNDI | -[Bowl cake](http://rachel-cuisine.fr/2018/01/mini-bowl-cake-aux-cerises.html)-Café | -[Pâtes courgettes, poulet, tomates](http://rachel-cuisine.fr/2018/09/pates-au-poulet-courgette-et-tomate.html)-100 g de yaourt nature brassé-1 poire | -Infusion-1 [energy ball](http://rachel-cuisine.fr/2018/10/2-recettes-denergy-balls.html) | -[Poisson pané maison au four](http://rachel-cuisine.fr/2018/10/poisson-pane-maison-au-four.html)-100 g de quinoa cuit-légumes grillés-1 carré de chocolat noir | Poisson panÃ© maison au four |
| MARDI | -[Porridge](http://rachel-cuisine.fr/2016/05/porridge.html)-Café | -Salade de [falafels](http://rachel-cuisine.fr/2018/10/falafels-legeres-ou-boulettes-de-pois-chiches.html) / tomate / quinoa / quelques légumes grillés/ Sauce au yaourt aux herbes-1 [energy ball](http://rachel-cuisine.fr/2018/10/2-recettes-denergy-balls.html) | -Infusion-1 [energy ball](http://rachel-cuisine.fr/2018/10/2-recettes-denergy-balls.html) | -Soupe carottes, potimarron-100 g de pâtes cuites-[fondue de poireaux](http://rachel-cuisine.fr/2014/03/fondue-de-poireaux-au-curry.html)-100 g de yaourt nature brassé-framboises surgelés | Falafels lÃ©gÃ¨res ou boulettes de pois chiches |
| MERCREDI | -60 g de pain aux céréales-Café-Miel-1 banane | -3 [falafels](http://rachel-cuisine.fr/2018/10/falafels-legeres-ou-boulettes-de-pois-chiches.html)-[fondue de poireaux](http://rachel-cuisine.fr/2014/03/fondue-de-poireaux-au-curry.html)-100 g de quinoa cuit-100 g de yaourt nature brassé-myrtilles  | -Thé-pomme | -1 steak haché à 5 %-100 g de riz basmati complet cuit-[potimarron rôtie aux épices douces](http://rachel-cuisine.fr/2018/10/potimarron-roti-aux-epices-douces.html)-1 [muffin carottes, chocolat](http://rachel-cuisine.fr/2018/10/muffins-carottes-amandes-et-chocolat.html) | Potimarron rÃ´ti aux Ã©pices douces |
| JEUDI | -2 [muffins carotte, chocolat](http://rachel-cuisine.fr/2018/10/muffins-carottes-amandes-et-chocolat.html)-Café | Resto :-dorade grillée-légumes -riz-1/2 part de tarte tatin | -Infusion-pomme | -[blanc de poulet fondant au bacon](http://rachel-cuisine.fr/2018/01/blancs-de-poulet-fondant-au-bacon.html)-carottes -100 g de pâtes cuites-1 carré de chocolat noir | Muffins carottes, amandes et chocolat |
| VENDREDI | -[Porridge](http://rachel-cuisine.fr/2016/05/porridge.html)-Café | -[Lunch box](http://rachel-cuisine.fr/2018/09/2-idees-de-repas-a-emporter-ou-lunch-box.html) | -Thé-1 tranche de [gâteau pommes, flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2018/09/gateau-pommes-et-flocons-davoine.html) | -[Chili con carné au poulet](http://rachel-cuisine.fr/2018/10/chili-con-carne-de-poulet.html)-100 g de riz cuit-brocolis vapeur-100 g de yaourt nature brassé-1 càc de sirop de coco-1 poire | Chili con carne de poulet |
| SAMEDI | -2 tranches de [gâteau pommes, flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2018/09/gateau-pommes-et-flocons-davoine.html)-topping yaourt brassé 0% avec 1 poire-café | -[Chili con carné de poulet](http://rachel-cuisine.fr/2018/10/chili-con-carne-de-poulet.html)-100 g de riz cuit-brocolis-100 g de yaourt nature brassé -dattes séchées | -Thé-1 part de [gâteau pomme, flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2018/09/gateau-pommes-et-flocons-davoine.html) | -[Saumon mariné](http://rachel-cuisine.fr/2013/11/saumon-marine-aux-graines-de-sesame.html)-100 g de vermicelle de riz cuits-carottes +coco plat+ oignons revenus dans une poêle-[Fondant au chocolat sans beurre](http://rachel-cuisine.fr/2018/10/fondants-au-chocolat-legers.html) | Fondants au chocolat lÃ©gers, sans beurre (potiron) |
| DIMANCHE | -[Pancakes](http://rachel-cuisine.fr/2018/03/pancakes-legers-aux-myrtilles.html)-Café | -Apéro : [pois chiches grillés](http://rachel-cuisine.fr/2018/09/pois-chiches-grilles.html)-1 verre de vin rouge-fondu bourguignonne-salade + légumes grillés | -Infusion | -[Assiette complète Lentilles, patate douces, pois chiches grillés …](http://rachel-cuisine.fr/2018/10/assiette-complete-lentilles-patate-douce-pois-chiches-grilles-et-houmous.html)-1 yaourt nature brassé nature avec 1 càc de sirop de coco | Pois chiches grillÃ©s |