

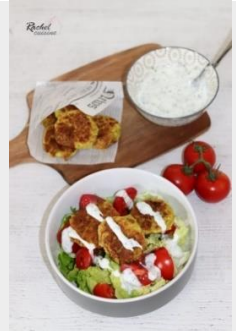






## 7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
					
LUNDI	<p><a href="#">-Bowl cake</a></p> <p>-Café</p>	<p><a href="#">-Pâtes courgettes, poulet, tomates</a></p> <p>-100 g de yaourt nature brassé</p> <p>-1 poire</p>	<p>-Infusion</p> <p>-1 <a href="#">energy ball</a></p>	<p><a href="#">-Poisson pané maison au four</a></p> <p>-100 g de quinoa cuit</p> <p>-légumes grillés</p> <p>-1 carré de chocolat noir</p>	
MARDI	<p><a href="#">-Porridge</a></p> <p>-Café</p>	<p>-Salade de <a href="#">falafels</a> / tomate / quinoa / quelques légumes grillés/ Sauce au yaourt aux herbes</p> <p>-1 <a href="#">energy ball</a></p>	<p>-Infusion</p> <p>-1 <a href="#">energy ball</a></p>	<p>-Soupe carottes, potimarron</p> <p>-100 g de pâtes cuites</p> <p><a href="#">-fondue de poireaux</a></p> <p>-100 g de yaourt nature brassé</p> <p>-framboises surgelés</p>	
MERCREDI	<p>-60 g de pain aux céréales</p> <p>-Café</p> <p>-Miel</p> <p>-1 banane</p>	<p>-3 <a href="#">falafels</a></p> <p><a href="#">-fondue de poireaux</a></p> <p>-100 g de quinoa cuit</p> <p>-100 g de yaourt nature brassé</p> <p>-myrtilles</p>	<p>-Thé</p> <p>-pomme</p>	<p>-1 steak haché à 5 %</p> <p>-100 g de riz basmati complet cuit</p> <p><a href="#">-potimarron rôtie aux épices douces</a></p> <p>-1 <a href="#">muffin carottes, chocolat</a></p>	
JEUDI	<p>-2 <a href="#">muffins carotte, chocolat</a></p> <p>-Café</p>	<p>Resto :</p> <p>-dorade grillée</p> <p>-légumes</p> <p>-riz</p> <p>-1/2 part de tarte tatin</p>	<p>-Infusion</p> <p>-pomme</p>	<p><a href="#">-blanc de poulet fondant au bacon</a></p> <p>-carottes</p> <p>-100 g de pâtes cuites</p> <p>-1 carré de chocolat noir</p>	

## 7 Menus pour une semaine équilibrée

<p>VENDREDI</p>	<p><a href="#">-Porridge</a></p> <p>-Café</p>	<p><a href="#">-Lunch box</a></p>	<p>-Thé</p> <p>-1 tranche de <a href="#">gâteau pommes, flocons d'avoine</a></p>	<p><a href="#">-Chili con carné au poulet</a></p> <p>-100 g de riz cuit</p> <p>-brocolis vapeur</p> <p>-100 g de yaourt nature brassé</p> <p>-1 càc de sirop de coco</p> <p>-1 poire</p>	
<p>SAMEDI</p>	<p>-2 tranches de <a href="#">gâteau pommes, flocons d'avoine</a></p> <p>-topping yaourt brassé 0% avec 1 poire</p> <p>-café</p>	<p><a href="#">-Chili con carné de poulet</a></p> <p>-100 g de riz cuit</p> <p>-brocolis</p> <p>-100 g de yaourt nature brassé</p> <p>-dattes séchées</p>	<p>-Thé</p> <p>-1 part de <a href="#">gâteau pomme, flocons d'avoine</a></p>	<p><a href="#">-Saumon mariné</a></p> <p>-100 g de vermicelle de riz cuits</p> <p>-carottes +coco plat+ oignons revenus dans une poêle</p> <p><a href="#">-Fondant au chocolat sans beurre</a></p>	
<p>DIMANCHE</p>	<p><a href="#">-Pancakes</a></p> <p>-Café</p>	<p>-Apéro : <a href="#">pois chiches grillés</a></p> <p>-1 verre de vin rouge</p> <p>-fondu bourguignonne</p> <p>-salade + légumes grillés</p>	<p>-Infusion</p>	<p><a href="#">-Assiette complète Lentilles, patate douces, pois chiches grillés ...</a></p> <p>-1 yaourt nature brassé nature avec 1 càc de sirop de coco</p>	