

## 7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Pudding amandes, graines de chia</a></li> <li>-Café</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-1 <a href="#">cordon bleu léger</a></li> <li>-<a href="#">Ratatouille</a></li> <li>-100 g de quinoa cuit</li> <li>-1 fromage blanc 20 % avec des fraises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Infusion</li> <li>-1 pomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Curry lentilles vertes, lait de coco</a></li> <li>-100 g de riz basmati cuit</li> <li>-1 carré de chocolat noir</li> </ul>	
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Café</li> <li>-2 tranches de pain seigle et céréales</li> <li>-1 cuillère à café de purée d'amandes</li> <li>-1 banane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Assiette complète : Légumes au four, poulet à la crème, pâte de pois chiches</a></li> <li>-Skyr, myrtilles avec 1 càc sirop d'agave, 2 amandes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Infusion</li> <li>-1 part de <a href="#">banane bread au chocolat</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Dos de cabillaud mariné, riz sauvage et légumes</a></li> <li>-ananas</li> </ul>	
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>-2 parts de <a href="#">banane bread au chocolat</a></li> <li>-Café</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-3 <a href="#">tranches de cake ratatouille, semoule</a></li> <li>-salade verte + vinaigrette</li> <li>-1 skyr avec des cerises surgelées Picard</li> <li>-1 cuillère à café de sirop d'agave</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Infusion</li> <li>-1 banane avec 10 g de chocolat noir fondu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Légumes au four (reste de la veille)</li> <li>-1 galette de blé noir avec 1 œuf et 30 g de fromage râpé</li> <li>-1/2 tranche de banane bread au chocolat</li> </ul>	

## 7 Menus pour une semaine équilibrée

JEUDI	<p><a href="#">-Porridge crémeux, banane et fruits rouges</a></p> <p>-Café</p>	<p><a href="#">-Assiette complète : saumon, haricots rouges, épinards, patates douces, houmous</a></p> <p>-1 pomme</p>	<p>-Infusion</p> <p>-Skyr avec des framboises</p> <p>-1 cuillère à café de sirop d'agave</p>	<p><a href="#">- Steak végétal, frites de polenta</a></p> <p>-Brocolis vapeur</p> <p>-1 carré de chocolat noir</p>	
VENDREDI	<p><a href="#">-Porridge rapide poires, chocolat</a></p> <p>-Café</p>	<p>-Maquereau (en boîte grillé nature)</p> <p>-Taboulé quinoa, tomates séchées et concombre</p> <p>-1 tranche de pain complet aux céréales</p> <p>-30 g de fromage de chèvre</p>	<p>-une poignée de noix de cajou</p> <p>-1 morceaux d'ananas</p>	<p>-Salade composée : salade verte, saumon cuit au four, asperges, tomates, champignons</p> <p>-100 g de pâtes cuites froides</p> <p>-vinaigrette : 1 càs d'huile, moutarde, vinaigre</p> <p><a href="#">-1 part d'invisible pommes, myrtilles</a></p>	
SAMEDI	<p>-3 parts <a href="#">d'invisible pommes, myrtilles</a></p> <p>-café</p>	<p>-1 <a href="#">patate douce farcie façon chili végétarien</a></p> <p>-salade+ vinaigrette</p> <p>-1 pomme</p>	<p>-Infusion</p>	<p>-1 part de <a href="#">Gratin courgettes, saumon fumé</a></p> <p>-salade verte + vinaigrette</p> <p><a href="#">-Tiramisu poires, spéculos</a></p> <p>-1 verre de vin</p>	
DIMANCHE	<p>-2 tranches de pain Nordique, beurre, miel</p> <p>-1 kiwi</p> <p>-Café</p>	<p>-1 <a href="#">burger au bœuf et haricots rouges avec coleslaw</a></p> <p>-Salade verte et salade</p> <p>-Fraises</p>	<p>-Infusion</p>	<p>-3 <a href="#">petits flans asperges saumon fumé</a></p> <p>-Salade verte avec radis et asperge</p> <p>-vinaigrette</p> <p>-1 skyr avec des myrtilles</p>	