|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | PETIT DEJEUNER | DEJEUNER | GOUTER | DINER |  |
| LUNDI | -3 [energy balls](http://rachel-cuisine.fr/2018/10/2-recettes-denergy-balls.html)-1 café-1 banane-1 skyr  | [-Assiette complète: saumon frais, haricots rouges à la tomate, patate douce, épinards et houmous](http://rachel-cuisine.fr/2019/04/assiette-complete-saumon-frais-haricots-rouges-a-la-tomate-epinards-patate-douce-et-houmous.html)-1 skyr avec des myrtilles et 1 cuillère à café de sirop d’érable | -1 infusion-1/2 mangue | -[Spaghettis de courgettes à la bolognaise](http://rachel-cuisine.fr/2019/08/spaghettis-de-courgettes-a-la-bolognaise.html)-1 carré de chocolat noir 70% | Assiette complÃ¨te : Saumon frais, haricots rouges Ã  la tomate, Ã©pinards, patate douce et houmous |
| MARDI | -2 tranches de [gâteau aux pommes et flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2019/08/gateau-pommes-et-flocons-davoine.html)-myrtilles-4 amandes-1 café | -[Salade légumes grillés, fêta, avocat](http://rachel-cuisine.fr/2019/07/salade-de-legumes-grilles-feta-avocat.html)-1 yaourt soja au citron | -1 [energy ball](http://rachel-cuisine.fr/2018/10/2-recettes-denergy-balls.html)-1 thé | [-Curry de lentilles vertes au lait de coco](http://rachel-cuisine.fr/2019/04/curry-de-lentilles-vertes-au-lait-de-coco.html)-100 g de riz basmati cuit-1 carré de chocolat noir 70% | GÃ¢teau pommes et flocons d'avoine |
| MERCREDI | -1 [bowl cake chocolat, cœur chocolat](http://rachel-cuisine.fr/2015/07/bowlcake-au-chocolat-coeur-chocolat.html) -1 café | -[Salade quinoa, melon, courgettes, sardines grillées](http://rachel-cuisine.fr/2019/08/salade-de-quinoa-melon-courgette-sardines-grillees.html)-1 skyr-4 amandes concassées-1 cuillère à café de sirop d’érable | -Infusion-1 tranche de [Gâteau aux pommes et flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2019/08/gateau-pommes-et-flocons-davoine.html) | -[Salade de haricots rouges, maïs](http://rachel-cuisine.fr/2016/08/salade-haricots-rouges-mais-tomates-et-coriandre.html) -[Courgettes à la sicilienne](http://rachel-cuisine.fr/2019/07/courgettes-a-la-sicilienne.html)-100 g de pâtes -Salade de fruits maison | Courgettes Ã  la sicilienne |
| JEUDI | -2 tranches de [pain aux graines](file:///D%3A%5CUser%5CDownloads%5C2%20tranches%20de%20pain%20aux%20graines)-1 cuillère à café de beurre d’amande-1 banane-café | -3 [muffins poireaux, saumon fumé](http://rachel-cuisine.fr/2019/02/sans-pate-ou-muffins-poireaux-saumon-fume.html)-salade verte+vinaigrette-1 tranche de pain complet, seigle-30 g de fromage de chèvre | -1 thé-1 salade de fruits maison | -[Poulet coco, pois chiches](http://rachel-cuisine.fr/2018/11/poulet-coco-pois-chiches.html)-100 g de riz cuit-quelques grains de raisin | Poulet coco, pois chiches |
| VENDREDI | -1 [porridge crémeux banane, fruits rouges](http://rachel-cuisine.fr/2019/04/porridge-cremeux-a-la-banane-et-fruits-rouges.html)-1 café  | -salade de tomates avec vinaigre balsamique-[Poulet coco, pois chiches](http://rachel-cuisine.fr/2018/11/poulet-coco-pois-chiches.html)-100 g de riz cuit-1 carré de chocolat noir | -1 infusion-1 skyr avec des fruits rouges | -[Pizza de patate douce](http://rachel-cuisine.fr/2019/03/pizza-de-patate-douce.html) -Salade verte + vinaigrette légère-1 pomme | Pizza de patate douce |
| SAMEDI | -2 tranches de pain complet, seigle-1 cuillère à café beurre de cacahuète-1 banane | -3 [muffins poireaux, saumon fumé](http://rachel-cuisine.fr/2019/02/sans-pate-ou-muffins-poireaux-saumon-fume.html)-salade composée : salade, tomate, quelques haricots rouges, oignons rouges+vinaigrette | -1 thé-1 pomme | -[Frites de courgettes](http://rachel-cuisine.fr/2018/07/frites-de-courgettes-legeres.html)-3 petits [burgers champêtres](http://rachel-cuisine.fr/2014/02/hamburger-champetre.html)-ananas frais | Quiche sans pÃ¢te ou muffins poireaux saumon fumÃ© |
| DIMANCHE | -3 [Pancakes légers aux framboises](http://rachel-cuisine.fr/2018/03/pancakes-legers-aux-myrtilles.html)-1 café | -Melon, jambon /cru -1 verre de vin -[Poulet mariné brochettes bbq](http://rachel-cuisine.fr/2017/06/slouvaki-de-poulet-ou-brochette-de-poulet.html)-[légumes au four](http://rachel-cuisine.fr/2019/05/assiette-complete-legumes-cuits-au-four-poulet-a-la-creme-pates-de-pois-chiches.html)-100 g de pdt -[1 clafoutis léger](http://rachel-cuisine.fr/2019/08/clafoutis-sucre-leger-ma-recette-de-base.html) | -eau avec des framboises fraiches | -1 part de [tarte thon, tomates, courgettes, fêta](http://rachel-cuisine.fr/2019/06/tarte-legere-thon-courgettes-tomates-et-feta.html)-Salade + vinaigrette légère-1 skyr -1 pomme | Pancakes lÃ©gers aux myrtilles |