|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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:\User\Downloads\2%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 |