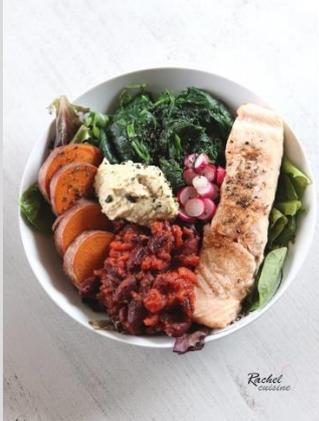


## 7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>-3 <a href="#">energy balls</a></li> <li>-1 café</li> <li>-1 banane</li> <li>-1 skyr</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Assiette complète: saumon frais, haricots rouges à la tomate, patate douce, épinards et houmous</a></li> <li>-1 skyr avec des myrtilles et 1 cuillère à café de sirop d'érable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-1 infusion</li> <li>-1/2 mangue</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Spaghettis de courgettes à la bolognaise</a></li> <li>-1 carré de chocolat noir 70%</li> </ul>	
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>-2 tranches de <a href="#">gâteau aux pommes et flocons d'avoine</a></li> <li>-myrtilles</li> <li>-4 amandes</li> <li>-1 café</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Salade légumes grillés, fêta, avocat</a></li> <li>-1 yaourt soja au citron</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-1 <a href="#">energy ball</a></li> <li>-1 thé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Curry de lentilles vertes au lait de coco</a></li> <li>-100 g de riz basmati cuit</li> <li>-1 carré de chocolat noir 70%</li> </ul>	
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"> <li>-1 <a href="#">bowl cake chocolat, cœur chocolat</a></li> <li>-1 café</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Salade quinoa, melon, courgettes, sardines grillées</a></li> <li>-1 skyr</li> <li>-4 amandes concassées</li> <li>-1 cuillère à café de sirop d'érable</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Infusion</li> <li>-1 tranche de <a href="#">Gâteau aux pommes et flocons d'avoine</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Salade de haricots rouges, maïs</a></li> <li>-<a href="#">Courgettes à la sicilienne</a></li> <li>-100 g de pâtes</li> <li>-Salade de fruits maison</li> </ul>	

## 7 Menus pour une semaine équilibrée

<p><b>JEUDI</b></p>	<p>-2 tranches de <a href="#">pain aux graines</a></p> <p>-1 cuillère à café de beurre d'amande</p> <p>-1 banane</p> <p>-café</p>	<p>-3 <a href="#">muffins poireaux, saumon fumé</a></p> <p>-salade verte+vinaigrette</p> <p>-1 tranche de pain complet, seigle</p> <p>-30 g de fromage de chèvre</p>	<p>-1 thé</p> <p>-1 salade de fruits maison</p>	<p>-<a href="#">Poulet coco, pois chiches</a></p> <p>-100 g de riz cuit</p> <p>-quelques grains de raisin</p>	
<p><b>VENDREDI</b></p>	<p>-1 <a href="#">porridge crémeux banane, fruits rouges</a></p> <p>-1 café</p>	<p>-salade de tomates avec vinaigre balsamique</p> <p>-<a href="#">Poulet coco, pois chiches</a></p> <p>-100 g de riz cuit</p> <p>-1 carré de chocolat noir</p>	<p>-1 infusion</p> <p>-1 skyr avec des fruits rouges</p>	<p>-<a href="#">Pizza de patate douce</a></p> <p>-Salade verte + vinaigrette légère</p> <p>-1 pomme</p>	
<p><b>SAMEDI</b></p>	<p>-2 tranches de pain complet, seigle</p> <p>-1 cuillère à café beurre de cacahuète</p> <p>-1 banane</p>	<p>-3 <a href="#">muffins poireaux, saumon fumé</a></p> <p>-salade composée : salade, tomate, quelques haricots rouges, oignons rouges+vinaigrette</p>	<p>-1 thé</p> <p>-1 pomme</p>	<p>-<a href="#">Frites de courgettes</a></p> <p>-3 petits <a href="#">burgers champêtres</a></p> <p>-ananas frais</p>	
<p><b>DIMANCHE</b></p>	<p>-3 <a href="#">Pancakes légers aux framboises</a></p> <p>-1 café</p>	<p>-Melon, jambon /cru</p> <p>-1 verre de vin</p> <p>-<a href="#">Poulet mariné brochettes bbq</a></p> <p>-<a href="#">légumes au four</a></p> <p>-100 g de pdt</p> <p>-1 <a href="#">clafoutis léger</a></p>	<p>-eau avec des framboises fraîches</p>	<p>-1 part de <a href="#">tarte thon, tomates, courgettes, fêta</a></p> <p>-Salade + vinaigrette légère</p> <p>-1 skyr</p> <p>-1 pomme</p>	

## 7 Menus pour une semaine équilibrée