

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> - porridge -café 	<ul style="list-style-type: none"> -3 flans légers légumes, petits pois, bacon -salade verte, 50 g de quinoa cuit -1 part d'invisible pomme, myrtilles 	<ul style="list-style-type: none"> -1 thé -1 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> -légumes au four (butternut, champignons, oignons, brocolis) -Pavé de saumon frais 120 g -100 g de pâte semi-complètes -1 compote SSA 	
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> -Bowl cake (de mon dernier ebook) -1 café 	<ul style="list-style-type: none"> -Maquereaux grillés au naturel (conserve) -Lentilles -Légumes au four -1 skyr avec des myrtilles 	<ul style="list-style-type: none"> -1 infusion -1 part d'invisible pomme, myrtilles 	<ul style="list-style-type: none"> -Soupe carotte, butternut -Lentilles corail coco, curry -100 g de riz cuit -1 carré de chocolat noir 	
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"> -Crumble sain et rassiant aux pommes -1 café 	<ul style="list-style-type: none"> -lentilles corail coco, curry -100 g de patate douce à la vapeur -brocolis -1 yaourt soja 	<ul style="list-style-type: none"> -1 thé -2 clémentines 	<ul style="list-style-type: none"> -Lasagnes légères poulet, sauce carottes -salade verte avec vinaigrette -1 carré de chocolat noir 70 % 	

<p>JEUDI</p>	<p>-2 tranches de pain complet</p> <p>-1 œuf</p> <p>-1 tranche de jambon</p> <p>-1 café</p>	<p>-Lasagnes poulet légères sauce carottes</p> <p>-reste de légumes au four</p> <p>-1 carré de chocolat noir 70 %</p>	<p>-1/2 part de crumble sain et rassasiant aux pommes</p> <p>-thé</p>	<p>-1 part de gratin poireaux, pomme de terre</p> <p>-1 escalope de poulet cuit avec 1 CAS se sauce soja</p> <p>-1 skyr avec des myrtilles</p>	
<p>VENDREDI</p>	<p>-1 bowl cake banane, pâte à tartiner</p> <p>-café</p>	<p>-Tarte flocons d'avoine épinards, chèvre</p> <p>-salade verte, vinaigrette</p> <p>-1 skyr avec des myrtilles et 3 amandes</p>	<p>-1/2 part de gâteau flocons d'avoine, poires, amandes et chocolat</p> <p>-1 thé</p>	<p>-Blanquette de poisson légère</p> <p>-100 g de riz cuit</p> <p>-1 carré de chocolat</p>	
<p>SAMEDI</p>	<p>-Gâteau flocons d'avoine poires, amandes, chocolat</p> <p>-1 café</p>	<p>-Blanquette de poisson légère</p> <p>-100 g de pomme de terre à l'eau</p> <p>-1 fromage blanc 20 % avec ¼ mangue</p>	<p>-1 thé</p> <p>-1 pomme</p>	<p>-burger bœuf et haricots rouges, coleslaw léger</p> <p>-salade verte</p> <p>-1 verre de vin rouge</p> <p>-1 part de gâteau aux framboises comme un sablé</p>	
<p>DIMANCHE</p>	<p>- porridge moitié son d'avoine, moitié flocons d'avoine</p> <p>-1/2 banane</p> <p>-myrtilles</p> <p>-café</p>	<p>-Saint Jacques, purée de butternut coco, curry</p> <p>-1 part de gâteau léger des rois aux amandes</p>	<p>-1 thé</p> <p>-2 clémentine</p>	<p>-soupe carottes/butternut</p> <p>-quiche sans pâte épinards, chèvre</p> <p>-salade verte</p> <p>-1 yaourt nature, ¼ de mangue</p>	

