

7 Menus pour une semaine équilibrée

| | PETIT DEJEUNER | DEJEUNER | GOUTER | DINER | |
|----------|---|---|---|---|---|
| LUNDI | <p>-Porridge cuit au four</p> <p>-Café</p> | <p>-1 wrap complet avec : salade, carottes batonnets, saumon fumé, houmous, ½ avocat</p> <p>-salade verte et vinaigrette</p> <p>-1 fromage blanc avec une compote</p> | <p>- thé</p> <p>-1 pomme au four</p> | <p>-Soupe poireaux, carottes</p> <p>-1 blanc de poulet rôti</p> <p>-100 g de riz</p> <p>-carottes vichy</p> <p>-1 carré de chocolat noir</p> |  |
| MARDI | <p>-Pancakes légers à la compote (recette à venir)</p> <p>-café</p> | <p>-1 boîte de filets de maquereaux grillés</p> <p>-salade pomme de terre, artichauts, persil, échalotes, vinaigrette</p> <p>-1 compote ssa</p> | <p>-1/2 part de porridge cuit au four</p> <p>-Thé</p> | <p>-Légumes cuits au four</p> <p>-Cordon bleu</p> <p>-30 g de pain nordique</p> <p>-30 g de fromage</p> <p>-1 pomme au four</p> |  |
| MERCREDI | <p>-Porridge cuit au four</p> <p>-café</p> | <p>-légumes au four</p> <p>-Hachi Parmentier léger de potion</p> <p>-Salade verte+ vinaigrette</p> <p>-Fromage blanc, fruits et graines</p> | <p>-Infusion</p> <p>- 2 clémentines</p> | <p>-Flan léger saumon, épinards</p> <p>-Salade composée avec : haricots rouges, salade verte, chou rouge, pomme de terre à l'eau avec une vinaigrette</p> <p>-1 pomme</p> |  |

7 Menus pour une semaine équilibrée

| | | | | | |
|----------|--|---|--|--|---|
| JEUDI | <p>-Porridge moitié son/flocons avoine</p> <p>-1/2 banane</p> <p>-myrtilles</p> <p>-café</p> | <p>-Flan léger saumon,épinards</p> <p>-légumes cuits au four</p> <p>-100 g de riz</p> <p>-1 skyr avec une poire</p> | <p>-thé</p> <p>-1/2 mangue</p> | <p>-Pâte à la bolognaise de saumon</p> <p>-1 carré de chocolat noir</p> |  |
| VENDREDI | <p>-2 tranches de pain aux graines</p> <p>- 1 cuillère à café de purée d'amandes complètes</p> <p>-café</p> <p>-1 kiwi</p> | <p>-Daurade cuite au four</p> <p>-100 g de riz</p> <p>-brocolis</p> <p>-1 skyr avec 3 amandes concassées et ½ mangue</p> | <p>-thé</p> <p>-1 pomme</p> <p>-3 amandes</p> | <p>-Apéro : 1 verre de vin rouge, légumes à croquer et houmous</p> <p>-Galettes au blé noir</p> <p>-1 œuf</p> <p>-20 g de fromage de chèvre</p> <p>-champignons</p> <p>-Salade verte</p> |  |
| SAMEDI | <p>- Café</p> <p>-Bowl cake framboises chocolat</p> | <p>-Pâte bolognaise, saumon</p> <p>-1 carré de chocolat noir 70%</p> | <p>-Infusion</p> <p>-1 skyr avec des cerises surgelées</p> | <p>-Couscous poulet, potiron, carottes</p> <p>- 2 clafoutis</p> |  |
| DIMANCHE | <p>-Café</p> <p>- 3 Pancakes légers aux myrtilles</p> | <p>-Tajine d'agneau aux abricots secs</p> <p>-100 g de trio de quinoa</p> <p>-Tiramisu poires, spéculos</p> | <p>-Thé</p> | <p>-Chili sans viande aux carottes</p> <p>-100 g de riz cuit</p> <p>-1 skyr avec des myrtilles</p> |  |