






## 7 Menus pour une semaine équilibrée

|          | PETIT DEJEUNER   | DEJEUNER   | GOUTER   | DINER  |   |
|----------|--|--|--|--|---|
| LUNDI    | <ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Porridge cuit au four</a></li> <li>-Café</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>-1 wrap complet avec :<br/>salade, carottes batonnets, saumon fumé, houmous, ½ avocat</li> <li>-salade verte et vinaigrette</li> <li>-1 fromage blanc avec une compote</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- thé</li> <li>-1 <a href="#">pomme au four</a></li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Soupe poireaux, carottes</li> <li>-1 blanc de poulet rôti</li> <li>-100 g de riz</li> <li>-carottes vichy</li> <li>-1 carré de chocolat noir</li> </ul>  |    |
| MARDI    | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pancakes légers à la compote (recette à venir)</li> <li>-café</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-1 boîte de filets de maquereaux grillés</li> <li>-salade pomme de terre, artichauts, persil, échalotes, vinaigrette</li> <li>-1 compote ssa</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>-1/2 part de <a href="#">porridge cuit au four</a></li> <li>-Thé</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Légumes cuits au four</a></li> <li>-<a href="#">Cordon bleu</a></li> <li>-30 g de pain nordique</li> <li>-30 g de fromage</li> <li>-1 <a href="#">pomme au four</a></li> </ul>       |   |
| MERCREDI | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Porridge cuit au four</li> <li>-café</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>-légumes au four</li> <li>-<a href="#">Hachi Parmentier léger de potion</a></li> <li>-Salade verte+ vinaigrette</li> <li>-<a href="#">Fromage blanc, fruits et graines</a></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>-Infusion</li> <li>- 2 clémentines</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>-<a href="#">Flan léger saumon, épinards</a></li> <li>-Salade composée avec : haricots rouges, salade verte, chou rouge, pomme de terre à l'eau avec une vinaigrette</li> <li>-1 pomme</li> </ul> |  |

## 7 Menus pour une semaine équilibrée

|          |  |   |  |   |   |
|----------|--|---|--|---|---|
| JEUDI    | <p><a href="#">-Porridge moitié son/flocons avoine</a></p> <p>-1/2 banane</p> <p>-myrtilles</p> <p>-café</p>                               | <p><a href="#">-Flan léger saumon,épinards</a></p> <p><a href="#">-légumes cuits au four</a></p> <p>-100 g de riz</p> <p>-1 skyr avec une poire</p> | <p>-thé</p> <p>-1/2 mangue</p>                             | <p><a href="#">-Pâte à la bolognaise de saumon</a></p> <p>-1 carré de chocolat noir</p>   |    |
| VENDREDI | <p>-2 tranches de <a href="#">pain aux graines</a></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>-Gallettes 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><a href="#">-Bowl cake framboises chocolat</a></p>  | <p><a href="#">-Pâte bolognaise, saumon</a></p> <p>-1 carré de chocolat noir 70%</p>  | <p>-Infusion</p> <p>-1 skyr avec des cerises surgelées</p> | <p><a href="#">-Couscous poulet, potiron, carottes</a></p> <p>- 2 <a href="#">clafoutis</a></p>   |  |
| DIMANCHE | <p>-Café</p> <p>- 3 <a href="#">Pancakes légers aux myrtilles</a></p>  | <p><a href="#">-Tajine d'agneau aux abricots secs</a></p> <p>-100 g de trio de quinoa</p> <p><a href="#">-Tiramisu poires, spéculos</a></p>         | <p>-Thé</p>  | <p><a href="#">-Chili sans viande aux carottes</a></p> <p>-100 g de riz cuit</p> <p>-1 skyr avec des myrtilles</p>  |  |