

7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	<p>-1 Pancook (recette en stories permanente sur mon profil Instagram)</p> <p>-1 café</p>	<p>-Omelette pomme de terre, légumes</p> <p>-salade, pomme, noix</p> <p>-1 fromage blanc avec des myrtilles surgelées</p>	<p>-Infusion</p> <p>-salade de fruits maison</p>	<p>-Lentilles corail coco curry</p> <p>-100 g de riz cuit</p> <p>-brocolis vapeur</p> <p>-1 carré de chocolat noir à 70%</p>	
MARDI	<p>-2 parts de gâteau fromage blanc et framboises</p> <p>-café</p> <p>-4 amandes</p>	<p>-Lentilles corail coco, curry</p> <p>-riz</p> <p>-brocolis vapeur</p> <p>-1 banane avec un carré de chocolat fondu dessus</p>	<p>-Thé</p> <p>-2 Pancakes légers à la compote</p>	<p>-Pâtes aux épinards, sauce fromage</p> <p>-1 fromage blanc avec des myrtilles surgelées</p>	
MERCREDI	<p>-1 part de porridge cuit au four aux fruits</p> <p>-café</p>	<p>-Roulé pomme de terre, fromage, légumes et jambon</p> <p>-endives en salade</p> <p>-un skyr avec 2 amandes concassées et des framboises surgelées</p>	<p>-1 part de gâteau fromage blanc et framboises</p> <p>-thé</p>	<p>-Endives en salade</p> <p>-Pâtes à la bolognaise de saumon</p> <p>-1 pomme</p>	

Rachel
cuisine légère et gourmande

7 Menus pour une semaine équilibrée

<p>JEUDI</p>	<p>-1 part de porridge aux fruits cuit au four</p> <p>-café</p>	<p>-Roulé pomme de terre, légumes, fromage et jambon</p> <p>-salade de carottes râpées</p> <p>-1 carré de chocolat noir à 70%</p>	<p>-Déca</p> <p>-1 pomme</p>	<p>-maquereaux grillés en boîte</p> <p>-100 g de pomme de terre à l'eau froide</p> <p>-brocolis vapeur froid</p> <p>-vinaigrette</p> <p>-1</p>	
<p>VENDREDI</p>	<p>-Bowl cake</p> <p>-Café</p>	<p>-One pot pasta léger</p> <p>-30 g de fromage</p> <p>-1 fruit</p>	<p>-1/2 part de porridge aux fruits cuit au four</p> <p>-eau citronnée</p>	<p>-Flamiche légère aux poireaux</p> <p>-endives en salade avec mâche</p> <p>-1 poire</p>	
<p>SAMEDI</p>	<p>-2 tranches de pain complet</p> <p>-1 cuillère à café de beurre de cacahuètes</p> <p>-1 banane</p> <p>-café</p>	<p>-Flamiche légère aux poireaux</p> <p>-salade de carottes râpées</p> <p>-1 pomme cuite</p>	<p>-1 part de gâteau léger aux pommes poêlées</p> <p>-thé</p>	<p>-2 pancakes façon pizza</p> <p>-salade avec artichauts en boites</p> <p>-1 fromage blanc avec quelques cerises noires surgelées</p>	
<p>DIMANCHE</p>	<p>-2 parts de gâteau léger aux pommes poêlées</p> <p>-café</p>	<p>-Légumes au four</p> <p>-1 steak haché à 5%</p> <p>-100 g de pomme de terre à l'eau</p> <p>-Glace au yaourt maison</p>	<p>-Infusion</p>	<p>-gratin poireaux/carottes</p> <p>-filet de poulet gratiné à la sauce tomate</p> <p>-1 carré de chocolat noir 70 %</p>	

7 Menus pour une semaine équilibrée