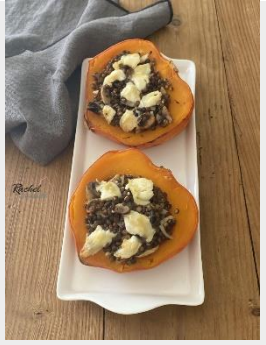


## 7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	<p><a href="#">-Porridge au chocolat</a></p> <p>-Café</p>	<p><a href="#">-Galettes de carottes, flocons d'avoine aux épices douces</a></p> <p>-1 boîte de maquereaux grillés au naturel</p> <p>-mâche, champignons crus</p> <p>-1/2 mangue</p>	<p>-1 fromage blanc avec 1 poire</p> <p>-Infusion</p>	<p><a href="#">-1 dos de cabillaud à la moutarde citronné</a></p> <p>-100 g de riz</p> <p>-2 blancs de poireaux vapeur</p> <p>-1 fruit</p>	
MARDI	<p><a href="#">-Pancook</a></p> <p>-café</p>	<p><a href="#">-1 dos de cabillaud à la moutarde citronné</a></p> <p>- 100 g de riz</p> <p>-2 blanc de poireaux vapeur</p> <p>-1 poire avec un carré de chocolat fondu dessus</p>	<p>-Thé</p> <p>-1 tranche de banane bread au chocolat</p>	<p><a href="#">-4 nuggets de poulet maison</a></p> <p>-80 g de pomme de terre à l'eau</p> <p>-haricots verts revenus avec ail et persil</p> <p>-1 skyr avec des myrtilles (surgelées bio)</p>	
MERCREDI	<p>-2 tranches de <a href="#">banane bread au chocolat</a></p>	<p><a href="#">-Galettes de carottes, flocons d'avoine aux épices douces</a></p> <p>-1 bol de légumes surgels Picard</p> <p>-1 fromage blanc</p> <p>-myrtilles surgelées</p>	<p>-Infusion</p> <p>-1 fruit</p>	<p><a href="#">-Potimarron farci aux lentilles</a></p> <p>-salade verte</p> <p>-1 carré de chocolat noir à 70%</p>	

Rachel  
la cuisine légère et gourmande

## 7 Menus pour une semaine équilibrée

JEUDI	<p><a href="#">-Porridge au chocolat cuit au four</a></p> <p>-Café</p>	<p><a href="#">-Potimarron farci aux lentilles</a></p> <p>-2 tranches de jambon sans nitrite</p> <p>- skyr + fruit</p>	<p>-1 tranche de <a href="#">banane bread au chocolat</a></p> <p>-thé detox</p>	<p><a href="#">-légumes au four</a></p> <p><a href="#">-1 steak de thon mariné</a></p> <p>-100 g de semoule semi-complète</p> <p>-1 fruit</p>	
VENDREDI	<p><a href="#">-Porridge rapide, poire,</a> (sans chocolat)</p> <p>-Café</p>	<p><a href="#">-Légumes au four</a></p> <p>-2 œufs brouillés</p> <p>-100 g de semoule semi-complète</p> <p>-raisin</p>	<p>-Infusion</p> <p>-1 part de <a href="#">gâteau léger fromage blanc, pommes, cannelle</a></p>	<p>-soupe de légumes</p> <p><a href="#">-Pates fondue de poireaux et bacon</a></p> <p>-1 sky avec 1 càc de sirop d'agave</p>	
SAMEDI	<p>-2 part de <a href="#">gâteau léger fromage blanc, pommes</a></p> <p>-café</p>	<p>-chou rouge et carottes râpées</p> <p><a href="#">-Pates fondue de poireaux et bacon</a></p> <p>-1 skyr avec 1 càc de miel</p>	<p>-1 thé</p> <p>-1 fruit</p>	<p><a href="#">- salade lentilles vertes, saumon fumé</a></p> <p>-chou rouge et carottes râpées</p> <p>-1/2 mangue</p>	
DIMANCHE	<p><a href="#">-Porridge son et flocons d'avoine</a></p> <p>-Café</p>	<p><a href="#">-Rôti de porc à la cocotte, poireaux et carottes</a></p> <p>-100 g de pomme de terre à l'eau</p> <p><a href="#">-Fondant au chocolat sain à la purée de cacahouètes</a></p>	<p>- infusion</p>	<p><a href="#">-Quiche légumes au four, jambon et morbier</a></p> <p>-pousses de jeunes épinards</p>	