|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | PETIT DEJEUNER | DEJEUNER | GOUTER | DINER |  |
| LUNDI | -Café  -2 parts de [gâteau pommes et flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2020/01/gateau-pommes-et-flocons-davoine.html) | -[pancakes façon pizza](http://rachel-cuisine.fr/2020/02/pancakes-facon-pizza.html)  -salade  -1/2 mangue | -1 fromage blanc avec 1 poire  -Infusion | -[On pot pâtes, crevettes et sauce tomate](http://rachel-cuisine.fr/2021/01/on-pot-pates-crevettes-et-sauce-tomates.html)  -1 carré de chocolat noir 70 % |  |
| MARDI | -café  -2 tranches de pain complet  -1 càc de confiture  -1 fruit | -Assiette complète : [galettes de lentilles](http://rachel-cuisine.fr/2020/10/galettes-de-lentilles-vertes.html), [légumes au four](http://rachel-cuisine.fr/2020/01/legumes-dhiver-au-four.html), salade, 80 g de quinoa  -100 g de skyr  -myrtilles surgelées | -Thé  -1 part de [gâteau pommes et flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2020/01/gateau-pommes-et-flocons-davoine.html) | -1 part de [Gratin léger carottes, poireaux](http://rachel-cuisine.fr/2021/01/gratin-leger-carottes-et-poireaux.html)  -[poulet au four gratiné à la sauce tomate](http://rachel-cuisine.fr/2020/03/filet-de-poulet-gratine-a-la-sauce-tomates.html)  -100 g de pomme de terre vapeur  -1 pomme | Galettes de lentilles vertes |
| MERCREDI | - Café  -[Pancook](http://rachel-cuisine.fr/2020/04/pancook.html) | -1 part de [Gratin léger carottes, poireaux](http://rachel-cuisine.fr/2021/01/gratin-leger-carottes-et-poireaux.html)  -1 belle tranche de jambon  -100 g de pomme de terre vapeur  -1 carré de chocolat noir 70% | -Infusion  -1 fruit | -[Pâtes à la bolognaise de saumon](file:///D:\User\Downloads\bolognaise%20de%20saumon,%20100%20g%20de%20pâtes,%20brocolis%20vapeur)  -brocolis vapeur  -100 g de skyr avec des myrtilles surgelées | Pancook |
| JEUDI | -Café  -2 parts de [gâteau ananas coco](http://rachel-cuisine.fr/2020/11/gateau-leger-ananas-coco.html) | -[Pâtes à la bolognaise de saumon](file:///D:\User\Downloads\bolognaise%20de%20saumon,%20100%20g%20de%20pâtes,%20brocolis%20vapeur)  -brocolis vapeur  -1 carré de chocolat noir à 70% | -1 fruit  -thé | -[Quiche légumes au four](http://rachel-cuisine.fr/2020/10/quiche-aux-legumes-au-four-jambon-et-morbier.html)  -salade endives  -100 g de fromage blanc avec 1 poire | Gâteau léger ananas, coco |
| VENDREDI | -Café  -[Porridge sain et gourmand](http://rachel-cuisine.fr/2016/05/porridge.html) | -1 boite de maquereaux grillés au naturel  -1/4 de [quiche légumes au four](http://rachel-cuisine.fr/2020/10/quiche-aux-legumes-au-four-jambon-et-morbier.html)  -salade  -1/2 mangue | -Infusion  -[1 part de gâteau ananas coco](http://rachel-cuisine.fr/2020/11/gateau-leger-ananas-coco.html) | -crudités (salade carottes râpées, chou râpé)  -[Lentilles corail au chou-fleur](http://rachel-cuisine.fr/2019/11/curry-de-lentilles-corail-aux-choux-fleurs.html)  -100 g de riz  -1 carré de chocolat noir 70 % | Curry de lentilles corail aux choux fleurs |
| SAMEDI | -[Pancakes légers à la compote](http://rachel-cuisine.fr/2020/02/pancakes-legers-a-la-compote.html)  -café | -[Lentilles corail au chou-fleur](http://rachel-cuisine.fr/2019/11/curry-de-lentilles-corail-aux-choux-fleurs.html)  -100 g de riz  -1 carré de chocolat noir | -1 thé  -1 fruit | -[Hamburger de poulet, frites de patates douces](http://rachel-cuisine.fr/2019/02/burger-de-poulet-frites-de-patates-douces.html)  - 100 g de skyr avec 1 càc de sirop d’agave | Burger de poulet, frites de patates douces |
| DIMANCHE | -[Porridge son et flocons d’avoine](http://rachel-cuisine.fr/2020/06/porridge-son-davoine-et-flocons-davoine.html)  -Café | [-Aïoli léger au Vitaliseur](http://rachel-cuisine.fr/2021/01/aioli-leger-au-vitaliseur.html)  -[Galettes des rois pistaches, framboises](http://rachel-cuisine.fr/2019/01/galette-des-rois-pistaches-framboises.html) | - infusion | -[Quiche sans pâte poireaux, saumon fumé](http://rachel-cuisine.fr/2019/02/sans-pate-ou-muffins-poireaux-saumon-fume.html)  -salade verte  -1 fruit | Aïoli léger au Vitaliseur |