

7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> -Café -2 parts de gâteau pommes et flocons d'avoine 	<ul style="list-style-type: none"> -pancakes façon pizza -salade -1/2 mangue 	<ul style="list-style-type: none"> -1 fromage blanc avec 1 poire -Infusion 	<ul style="list-style-type: none"> -On pot pâtes, crevettes et sauce tomate -1 carré de chocolat noir 70 % 	
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> -café -2 tranches de pain complet -1 càc de confiture -1 fruit 	<ul style="list-style-type: none"> -Assiette complète : galettes de lentilles, légumes au four, salade, 80 g de quinoa -100 g de skyr -myrtilles surgelées 	<ul style="list-style-type: none"> -Thé -1 part de gâteau pommes et flocons d'avoine 	<ul style="list-style-type: none"> -1 part de Gratin léger carottes, poireaux -poulet au four gratiné à la sauce tomate -100 g de pomme de terre vapeur -1 pomme 	
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"> - Café -Pancook 	<ul style="list-style-type: none"> -1 part de Gratin léger carottes, poireaux -1 belle tranche de jambon -100 g de pomme de terre vapeur -1 carré de chocolat noir 70% 	<ul style="list-style-type: none"> -Infusion -1 fruit 	<ul style="list-style-type: none"> -Pâtes à la bolognaise de saumon -brocolis vapeur -100 g de skyr avec des myrtilles surgelées 	

7 Menus pour une semaine équilibrée

JEUDI	-Café -2 parts de gâteau ananas coco	- Pâtes à la bolognaise de saumon -brocolis vapeur -1 carré de chocolat noir à 70%	-1 fruit -thé	- Quiche légumes au four -salade endives -100 g de fromage blanc avec 1 poire	
VENDREDI	-Café - Porridge sain et gourmand	-1 boîte de maquereaux grillés au naturel -1/4 de quiche légumes au four -salade -1/2 mangue	-Infusion - 1 part de gâteau ananas coco	-crudités (salade carottes râpées, chou râpé) - Lentilles corail au chou-fleur -100 g de riz -1 carré de chocolat noir 70 %	
SAMEDI	- Pancakes légers à la compote -café	- Lentilles corail au chou-fleur -100 g de riz -1 carré de chocolat noir	-1 thé -1 fruit	- Hamburger de poulet, frites de patates douces - 100 g de skyr avec 1 càc de sirop d'agave	
DIMANCHE	- Porridge son et flocons d'avoine -Café	- Aïoli léger au Vitaliseur - Galette des rois pistaches, framboises	- infusion	- Quiche sans pâte poireaux, saumon fumé -salade verte -1 fruit	