



7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	-1 part de porridge cuit au four -café	- salade grecque aux lentilles -1 part de gâteau léger ananas, coco	-100 g de skyr + 1 pêche	- pâtes aux légumes et chorizo -100 g de fromage blanc ou skyr	
MARDI	-2 tranches de pain noir -1 càc de purée d'amandes -1 banane -café	- pâtes aux légumes et chorizo -100 g de skyr + 1 càc de miel	-1 part de gâteau léger ananas, coco -infusion	-1 tomate - filet de poulet champignons et curry -80 g de riz basmati -1 fruit	
MERCREDI	- 1 part de porridge cuit au four -Café	- filet de poulet champignons et curry -80 g de riz basmati -1 fruit	- 1 fruit -5 noix	- 3 tranches de Pain de poisson léger -salade verte avec une tomate et oignon rouge -1 carré de chocolat noir à 70%	
JEUDI	-1 pancook -1 café	- 2 tranches de pain de poisson -100 g de riz basmati -brocolis vapeur -1 fruit	-5 amandes -thé	- wok thaï de légumes, poulet (avec le reste de brocolis vapeur) -yaourt nature + cerises surgelées Picard	

Rachel
et sa cuisine légère et gourmande

7 Menus pour une semaine équilibrée

<p>VENDREDI</p>	<p>-2 tranches de pain aux céréales</p> <p>-café</p> <p>-1 fruit</p> <p>-1 càc de beurre</p> <p>-1 càc de confiture bonne maman intense</p>	<p>-salade crevettes marinées, avocat</p> <p>-100 g de fromage blanc ou skyr</p> <p>- 1 fruit</p>	<p>-2 cookies légers aux flocons d'avoine</p> <p>-eau citronnée</p>	<p>-1 part de Moussaka légère sans béchamel</p> <p>-salade verte</p> <p>-1 carré de chocolat noir à 70%</p>	
<p>SAMEDI</p>	<p>-pancakes pommes et fromage blanc</p> <p>-1 càc de purée d'amandes et des myrtilles</p>	<p>-carottes râpées</p> <p>-1 part de moussaka légère</p> <p>- 2 cookies légers au flocons d'avoine</p>	<p>-100 g de yaourt</p> <p>-myrtilles</p>	<p>-Tian de courgettes au riz</p> <p>-saumon frais au four</p> <p>-1 fruit</p>	
<p>DIMANCHE</p>	<p>-Porridge son et flocons d'avoine</p> <p>-Café</p>	<p>-Tian de courgettes au riz</p> <p>-poulet au four</p> <p>- Tiramisu léger mangue, spéculos</p>	<p>0</p>	<p>-galette de blé noir</p> <p>-1 œuf</p> <p>-champignons de Paris</p> <p>-Salade verte</p> <p>-1 carré de chocolat noir à 70%</p>	