

7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	<i>Rachel</i> <small>à la cuisine légère et gourmande</small>
LUNDI	<p>-Porridge au four aux fruits rouges</p> <p>-Café</p>	<p>-Salade lentilles, truite fumée et pomme</p> <p>-carottes râpées</p> <p>-1 yaourt brassé à 20 % + 1 compote SSA (sans sucre ajouté)</p>	<p>-5 amandes</p> <p>-Thé</p>	<p>-Gratin d'endives, sauce tomate et parmesan</p> <p>-1 steak de haricots rouges</p> <p>-80 g de riz basmati cuit</p> <p>-1 pomme</p>	
MARDI	<p>-Porridge au four aux fruits rouges</p> <p>-Café</p>	<p>-Gratin d'endives, sauce tomate et parmesan</p> <p>-100 g de riz basmati cuit</p> <p>-1 œuf sur le plat</p> <p>-100 g de skyr + myrtilles</p>	<p>- 1 part de gâteau léger aux fruits</p>	<p>-Légumes au four</p> <p>-Saumon au four</p> <p>-80 g de patate douce vapeur</p> <p>-1 carré de chocolat noir</p>	
MERCREDI	<p>-2 parts de gâteau léger aux fruits</p> <p>-café</p>	<p>-Légumes au four</p> <p>-1 steak de haricots rouges</p> <p>-40 g de pain aux céréales</p> <p>-30 g de fromage de chèvre</p> <p>-1 fruit</p>	<p>-une petite grappe de raisins</p> <p>-Thé</p>	<p>-Gratin léger poireaux, carottes</p> <p>-salade verte</p> <p>-crevettes légères à la sauce tomate</p> <p>-100 g de skyr</p> <p>-myrtilles</p>	

7 Menus pour une semaine équilibrée

<p>JEUDI</p>	<p>-Pancook -Café</p>	<p>-Croque-Monsieur légumes, poulet -Légumes au four -salade verte -1 compote SSA (sans sucre ajouté)</p>	<p>-Infusion -100 g de skyr avec 1 poire</p>	<p>-Gratin léger poireaux, carottes -poulet gratiné à la sauce tomate -1 carré de chocolat noir</p>	
<p>VENDREDI</p>	<p>-60 g de pain nordique -1 cuillère à café de purée d'amandes complètes -café -1 banane</p>	<p>-poulet gratiné à la sauce tomate -100 g de semoule semi-complète -Haricots verts -100 g de skyr -1 spéculos écrasé dessus</p>	<p>-Infusion -1 compote SSA</p>	<p>-1 verre de vin -sauce au thon / 30 g de pain nordique -Pizzas de courges Butternut -salade verte -1 pomme au four</p>	
<p>SAMEDI</p>	<p>-Porridge poires, chocolat -Café</p>	<p>-Cannelloni ricotta, épinards -salade verte -1 pomme au four</p>	<p>-Infusion</p>	<p>-Wok Thai de légumes, nouille Soba -1 yaourt brassé 20% -framboises (surgelées)</p>	
<p>DIMANCHE</p>	<p>-Porridge son et flocons d'avoine -Café</p>	<p>-noix de St Jacques, purée de Butternut coco -tiramisu léger au skyr</p>	<p>-Thé</p>	<p>-Cannelloni ricotta, épinards -salade verte -1 fruit</p>	