








7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	<p>-1 part de porridge cuit pommes et cannelle</p> <p>-1 cuillère à soupe de fromage blanc, 2 amandes concassées</p>	<p>-salade crevettes marinées, avocat</p> <p>-50 g de pain nordique</p> <p>- raisin</p>	<p>-100g de skyr</p> <p>-1 fruit</p>	<p>-1 part de quiche carottes, poireaux, bacon</p> <p>-salade verte</p> <p>-1 carré de chocolat noir à 70%</p>	
MARDI	<p>-Porridge son et flocons d'avoine</p> <p>-Café</p>	<p>-1 part de quiche carottes, poireaux, bacon</p> <p>- 1 compte SSA</p>		<p>-1 part de chou-fleur sauce aigre douce</p> <p>-80 g de lentilles vertes</p> <p>-80 g de riz basmati</p> <p>-fromage blanc 20% + myrtilles</p>	
MERCREDI	<p>-1 part de porridge cuit pommes et cannelle</p> <p>-1 café</p>	<p>-1 part de chou-fleur sauce aigre douce</p> <p>-80 g de lentilles vertes</p> <p>-80 g de riz basmati</p> <p>-100 g de fromage blanc + framboises</p>	<p>-fruits au four</p>	<p>-Quésadillas de haricots rouges et épinards</p> <p>-salade verte+ champignons+ choux rouges râpé</p> <p>-1 carré de chocolat noir à 70%</p>	

7 Menus pour une semaine équilibrée

<p>JEUDI</p>	<p>-Pancook (sans pépites de chocolat) -café</p>	<p>-Quésadillas de haricots rouges et épinards -salade verte -100g de fromage blanc -1 poire</p>	<p>-5 amandes</p>	<p>-galette de blé noir + 1 œuf + champignon + oignon -salade verte -fruits au four</p>	 <p>FRUITS AU FOUR rachel-cuisine.fr</p>
<p>VENDREDI</p>	<p>-2 gâteaux Belvita aux flocons d'avoine -100 g de skyr -1 banane</p>	<p>-1 boîte de maquereaux grillés au naturel -80 g de riz -1 bol de légumes Picard vapeur -1 compote SSA avec morceaux</p>	<p>-1 part de gâteau moelleux aux fruits -infusion</p>	<p>-Tajine aubergines et pois chiches -1 filet de poulet - fromage blanc + fruit</p>	
<p>SAMEDI</p>	<p>-1 part de gâteau moelleux aux fruits -1 cuillère à soupe de fromage blanc -café</p>	<p>-Tajine aubergines et pois chiches -100 g de semoule semi-complète -2 tranches d'halloumi -1 gâteau Belvita aux flocons d'avoine</p>	<p>-Infusion</p>	<p>-poulet gratiné à la sauce tomate -80 g pâtes semi complète -brocolis vapeur -1 fruit</p>	
<p>DIMANCHE</p>	<p>-Pancakes aux flocons d'avoine -Café</p>	<p>-Fondue poireaux, carottes -riz thai -saumon au four -1 tiramisu léger au skyr</p>		<p>-poulet gratiné à la sauce tomate -1 bol de légumes Picard -1 compote SSA</p>	