|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | PETIT DEJEUNER | DEJEUNER | GOUTER | DINER |  |
| LUNDI | -[Porridge gourmand + 1 banane + myrtilles](http://rachel-cuisine.fr/2020/06/porridge-son-davoine-et-flocons-davoine.html)  -Café | -[Quiche sans pâte poireaux, truite fumée](http://rachel-cuisine.fr/2019/02/sans-pate-ou-muffins-poireaux-saumon-fume.html)  - salade verte  -50 g de pain nordique  -30 g de chèvre à tartiner  -1 fruit | -1/2 mangue | -[Dos de cabillaud en croute de chorizo](http://rachel-cuisine.fr/2020/06/dos-de-cabillaud-en-croute-de-chorizo-et-parmesan.html)  -haricots verts  -pomme de terre vapeur  -100 g de yaourt nature + framboises | Porridge son d'avoine et flocons d'avoine |
| MARDI | -[Pancook](http://rachel-cuisine.fr/2020/04/pancook.html)  -café | [Dos de cabillaud en croute de chorizo](http://rachel-cuisine.fr/2020/06/dos-de-cabillaud-en-croute-de-chorizo-et-parmesan.html)  -haricots verts  -pomme de terre vapeur  -4 amandes | -1 part de [gâteau tarte tatin aux pommes](http://rachel-cuisine.fr/2021/11/gateau-tarte-tatin-leger-aux-pommes.html) | -1/2 [courge farcie poireaux et champignons](http://rachel-cuisine.fr/2021/11/courge-farcie-poireaux-champignons.html)  -salade verte  -100 g de skyr  -Myrtilles | Courge farcie poireaux, champignons |
| MERCREDI | -2 parts de [gâteau tarte tatin léger aux pommes](http://rachel-cuisine.fr/2021/11/gateau-tarte-tatin-leger-aux-pommes.html)  -café | -1/2 [courge farcie poireaux et champignons](http://rachel-cuisine.fr/2021/11/courge-farcie-poireaux-champignons.html)  -1 pavé de saumon au four  -100 g de riz basmati  -salade de fruit maison | -4 noix + 1 carré de chocolat noir | - soupe poireaux, carottes  -[Quiche sans pâte poireaux, truite fumée](http://rachel-cuisine.fr/2019/02/sans-pate-ou-muffins-poireaux-saumon-fume.html)  -salade d’endives  -100 g de skyr + 1 càc de sirop d’agave | Gâteau tarte tatin léger aux pommes |
| JEUDI | -60 g de pain nordique  -1 càc de purée d’amande,  -1 banane  -café | -2 [galettes flocons d’avoine, épinards](http://rachel-cuisine.fr/2020/04/galettes-flocons-davoine-et-epinards.html)  -salade de haricots rouges, champignons, salade verte  -100 g de skyr + myrtilles |  | -[Spaghetti à la bolognaise de lentilles](http://rachel-cuisine.fr/2021/11/spaghettis-a-la-bolognaise-de-lentilles.html)  -1 carré de chocolat noir | Spaghettis à la bolognaise de lentilles |
| VENDREDI | -[Gâteau flocons d’avoine et poires](http://rachel-cuisine.fr/2019/10/gateau-flocons-davoine-poires-amande-et-chocolat.html)  -1 fruit  -café | -[Spaghetti à la bolognaise de lentilles](http://rachel-cuisine.fr/2021/11/spaghettis-a-la-bolognaise-de-lentilles.html) (avec 70 g de pâtes)  -30 g de bûche de chèvre  -30 g de pain nordique  -1 fruit | -100 g de yaourt brassé nature + 1 càc de sucre de coco | -soupe poireaux, carottes  -Galette de sarrasin, 1 œuf, légumes au four, 15 g de fromage râpé  -salade verte  -1 fruit | Gâteau flocons d'avoine poires, amande et chocolat |
| SAMEDI | -[Gâteau flocons d’avoine et poires](http://rachel-cuisine.fr/2019/10/gateau-flocons-davoine-poires-amande-et-chocolat.html)  -café | -[Pot au feu maigre](http://rachel-cuisine.fr/2021/11/pot-au-feu-maigre.html)  -100g de pomme de terre vapeur  -1 [mendiant gourmand](http://rachel-cuisine.fr/2020/12/mendiants-gourmands-et-sains.html) | -1 fruit | -[On pot pasta crevettes et sauce tomates](http://rachel-cuisine.fr/2021/01/one-pot-pates-crevettes-et-sauce-tomates.html)  -1 verre de vin rouge  -1 yaourt nature+ 2 cuillères de compote | One pot pâtes, crevettes et sauce tomates |
| DIMANCHE | -[Pancakes pommes râpées](http://rachel-cuisine.fr/2020/04/pancakes-legers-pommes-rapees-et-fromage-blanc.html)  -café | -[Poulet coco curry léger](http://rachel-cuisine.fr/2019/04/poulet-coco-curry-leger.html)  -brocolis vapeur  -100 g de riz  -1 carré de chocolat noir | -1 [mendiant gourmand](http://rachel-cuisine.fr/2020/12/mendiants-gourmands-et-sains.html)  -1 thé | -[Pot au feu maigre](http://rachel-cuisine.fr/2021/11/pot-au-feu-maigre.html)  -80 g de pomme de terre vapeur  -1 fruit | Pot au feu maigre |