

7 Menus pour une semaine équilibrée

	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	GOUTER	DINER	
LUNDI	<ul style="list-style-type: none"> -Porridge gourmand + 1 banane + myrtilles -Café 	<ul style="list-style-type: none"> -Quiche sans pâte poireaux, truite fumée - salade verte -50 g de pain nordique -30 g de chèvre à tartiner -1 fruit 	<ul style="list-style-type: none"> -1/2 mangue 	<ul style="list-style-type: none"> -Dos de cabillaud en croute de chorizo -haricots verts -pomme de terre vapeur -100 g de yaourt nature + framboises 	
MARDI	<ul style="list-style-type: none"> -Pancook -café 	<ul style="list-style-type: none"> -Dos de cabillaud en croute de chorizo -haricots verts -pomme de terre vapeur -4 amandes 	<ul style="list-style-type: none"> -1 part de gâteau tarte tatin aux pommes 	<ul style="list-style-type: none"> -1/2 courge farcie poireaux et champignons -salade verte -100 g de skyr -Myrtilles 	
MERCREDI	<ul style="list-style-type: none"> -2 parts de gâteau tarte tatin léger aux pommes -café 	<ul style="list-style-type: none"> -1/2 courge farcie poireaux et champignons -1 pavé de saumon au four -100 g de riz basmati -salade de fruit maison 	<ul style="list-style-type: none"> -4 noix + 1 carré de chocolat noir 	<ul style="list-style-type: none"> - soupe poireaux, carottes -Quiche sans pâte poireaux, truite fumée -salade d'endives -100 g de skyr + 1 càc de sirop d'agave 	

7 Menus pour une semaine équilibrée

JEUDI	<p>-60 g de pain nordique</p> <p>-1 càc de purée d'amande,</p> <p>-1 banane</p> <p>-café</p>	<p>-2 galettes flocons d'avoine, épinards</p> <p>-salade de haricots rouges, champignons, salade verte</p> <p>-100 g de skyr + myrtilles</p>		<p>-Spaghetti à la bolognaise de lentilles</p> <p>-1 carré de chocolat noir</p>	
VENDREDI	<p>-Gâteau flocons d'avoine et poires</p> <p>-1 fruit</p> <p>-café</p>	<p>-Spaghetti à la bolognaise de lentilles (avec 70 g de pâtes)</p> <p>-30 g de bûche de chèvre</p> <p>-30 g de pain nordique</p> <p>-1 fruit</p>	<p>-100 g de yaourt brassé nature + 1 càc de sucre de coco</p>	<p>-soupe poireaux, carottes</p> <p>-Galette de sarrasin, 1 œuf, légumes au four, 15 g de fromage râpé</p> <p>-salade verte</p> <p>-1 fruit</p>	
SAMEDI	<p>-Gâteau flocons d'avoine et poires</p> <p>-café</p>	<p>-Pot au feu maigre</p> <p>-100g de pomme de terre vapeur</p> <p>-1 mendiant gourmand</p>	<p>-1 fruit</p>	<p>-On pot pasta crevettes et sauce tomates</p> <p>-1 verre de vin rouge</p> <p>-1 yaourt nature+ 2 cuillères de compote</p>	
DIMANCHE	<p>-Pancakes pommes râpées</p> <p>-café</p>	<p>-Poulet coco curry léger</p> <p>-brocolis vapeur</p> <p>-100 g de riz</p> <p>-1 carré de chocolat noir</p>	<p>-1 mendiant gourmand</p> <p>-1 thé</p>	<p>-Pot au feu maigre</p> <p>-80 g de pomme de terre vapeur</p> <p>-1 fruit</p>	