

# The good meal

*Gratin à la feta (rondelles de pommes de terre, herbes de provence, jambon maigre, crème fraîche 4%, 120g de feta émiettée dessus)*

*Salade de torsettes (torsettes au blé complet, champignons, 1/2 jus de citron, 1/2 yaourt 0%, ciboulette, 30g de feta)*

*Lasagnes light (8 plaques de lasagne, 280g de ratatouille, 60g de fromage de cancoillotte à 5%)*

*Pâtes norvégiennes (4 fines tranches saumon fumé, mâche, jus de citron, parmesan et pâtes fraîches)*

*Penne aux tomates (pennes au blé complet, 1 oignon, une boîte de tomates pelées, 120g de ricotta, parmesan, basilic frais)*

*Riz et poulet cajun (riz sauvage, aiguillettes de poulet, crème fraîche 4%, safran/curry, 10 noix de cajou concassées)*

*Farfalle au saumon (pavé de saumon détaillé en morceaux, farfalle complètes, crème fraîche 4%, curry)*

*Tarte à la moutarde (pâte feuilletée, 2 tomates, moutarde, buchette chèvre)*

*Champignons farcis (4 gros champignons de Paris, 100g de jambon sec dégraissé, 1 oeuf, 1 CS de persil ciselé, 1 gousse d'ail, 1 CS d'huile d'olive)*

*Sauté de dinde aux 2 pommes (filet de dinde en cubes, 2 pommes golden, 250g de pommes de terre, 1 gousse d'ail, 1 cc d'huile d'olive, thym, sel poivre)*

*Wraps frais (tortillas à faire ramollir 30sec au micro-onde, salade, carottes rapées, poivron vert, avec soit jambon maigre soit saumon fumé, surimi, etc)*

*Cake aux fibres (2 oeufs, 20cl de lait écrémé, 100g all-bran, zestes d'orange, 300g pommes, 2 cc margarine allégée, 130g farine complète, 1 sac levure, sucre)*

*Cake banane (120g céréales son de blé, 25cl lait écrémé, 2 oeufs, 100g farine complète, 1 sac levure, 2 bananes, sucre)*

*Pancakes light pour deux (75g de farine, 10cl lait écrémé, 1 oeuf, 1 CS de sucre, 1/2 sachet de levure, 1 pincée de sel, huile pour cuisson)*

*Smoothies (glaçons, fruits congelés au choix, 1 verre de lait écrémé)*

*En sortie : pizza regina ou margherita, 15 sushis saumon/crevette/surimi/fromage frais allégé, salade Macdo, Chinois rouleaux de printemps/riz simple légumes/seiche/crevettes/poisson, Subway (30cm pain complet, dinde, simple fromage râpé, tomate, concombre, poivron, 1 trait fin de sauce asiago)*