

Semaine 1- Janvier

Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé, infusion sans sucres • Pain complet • Mat. Grasse enrichie en oméga 3 • 1 yaourt nature 0%Mg • ½ pamplemousse 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Muesli • Lait écrémé • 2 kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Biscottes aux céréales • Mat. Grasse enrichie en oméga 3 • Miel • Faisselle nature 0% • <u>Crème à la banane</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Pain complet • Beurre d'amande • Petits suisses 0% • 1 poire 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Muesli • Lait écrémé • ½ pamplemousse 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Crêpes diététiques • 2 c.à.c de confiture • Yaourt nature 0% • 1 orange sanguine 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Pain complet • Beurre • Lait écrémé • 2 Kiwis
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • Blancs de poireaux vapeur froids avec sauce vinaigrette • Escalope de veau grillée au basilic avec 1 c.à.s de coulis de tomate. • Champignons de Paris en persillade (ail/persil) • Quinoa • 2 Petits-suisse nature 0% Mg 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade verte à la coriandre avec sauce crudités • Moules cuites au court-bouillon pour poisson • Julienne de légumes au curry • Boulgour • Yaourt nature 0% 	<ul style="list-style-type: none"> • Chou rouge émincé à la ciboulette avec sauce crudités • <u>Champignons farcis</u> • Blé • 1 petit suisse • 1 pomme râpée à la cannelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Cœurs de palmiers au basilic avec sauce crudités • Filet de sardine en marinade citron-basilic sans huile • Choux de Bruxelles cuits à l'étouffée • 2 petits-suisse nature 0%Mg • (Pain complet) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cœurs d'artichauts émincés au persil avec sauce vinaigrette • <u>Emincé de bœuf aux oignons</u> • Blancs de poireaux émincés cuits à l'étouffée sans matière grasse avec 3 c.à.c de crème fraîche 4%mg • Quinoa • Faisselle nature 0%mg 	<ul style="list-style-type: none"> • Champignons émincés • Sauce vinaigrette allégée maison • Pavé de saumon grillé à l'aneth • Choucroute poêlé • Boulgour • 100g de fromage blanc 0%Mg 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Carottes râpées à l'orientale avec sauce crudités</u> • Escalope de poulet au jus de citron et thym • Dèes de courge butternut vapeur à la noix de muscade • Blé • 100g de fromage blanc 0%mg
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> • Endives émincées avec sauce vinaigrette • <u>Filet de barbu en papillote exotique</u> • Brocoli vapeur • Fromage blanc 0%Mg • (Pain complet) 	<ul style="list-style-type: none"> • Potage de légumes sans féculents ni mat.grasse • <u>Cari Poulet</u> • Chou chinois au gingembre poêlé avec 1 c.à.c de Mélange de 4 huiles (Isio 4) • Faisselle nature 0%mg • 2 mandarines • (Pain aux céréales) 	<ul style="list-style-type: none"> • Betteraves rouges cuites en dés à l'échalote avec sauce vinaigrette • Rosbeef rôti au four avec 1 c.à.s de moutarde • Purée de carottes sans féculents ni Mg à la noix de muscade • Fromage blanc 0%mg • (Pain au seigle) 	<ul style="list-style-type: none"> • Potage de légumes sans féculents ni mat.grasse • <u>Œufs pochés</u> • Epinards en branches cuits à l'étouffée sans Mg au cumin avec 3 c.à.s de crème à 4%Mg • 1 yaourt nature 0%mg • 1 orange sanguine • (Pain au seigle) 	<ul style="list-style-type: none"> • Chou rouge émincé au cumin • 1 cuisse de poulet • <u>Soufflé de carottes au cumin</u> • 100g de fromage blanc 0%mg • 1 pomme • (Pain aux céréales) 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Verrines de betteraves au concombre et sa crème rosée légère</u> • Steak haché de bœuf 5% Mg aux herbes de provence • Salsifis au persil • 2 petits-suisse nature 0% Mg • 1 poire • (Pain complet) 	<ul style="list-style-type: none"> • Velouté de tomates sans féculents ni Mat. Grasse avec 3 c.à.s de crème fraîche à 4%Mg • Œufs cuits en omelette à la ciboulette • Chou chinois braisé au bouillon de légumes • 1 yaourt nature 0%mg • (Pain aux céréales)