

Semaine 1- Février 2017

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% • Mélanges de fruits rouges 	<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% • <u>Cocktail vitaminé</u> 	<ul style="list-style-type: none"> • Café, thé ou infusion sans sucres • Pain complet • Beurre • Un peu de miel • Lait écrémé • 2 Kiwis
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> • Cœur d'artichaut • Filet de merlan avec rondelles de citron cuit au fou • Chou-fleur persillé • 2 Petits-suisses nature 0% Mg • Ananas frais • (Pain complet) 	<ul style="list-style-type: none"> • Betteraves cuites avec sauce vinaigrette • <u>Colombo poulet</u> • Pomme de terre vapeur • Yaourt nature 0% 	<ul style="list-style-type: none"> • Radis • Rumsteck grillé • Haricots verts en persillade • Faisselle • ½ mangue • (Pain complet) 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ avocat sauce vinaigrette • <u>Lapin aux herbes en papillote</u> • Carottes Vichy • Fusilli • 2 petits-suisses nature 0%Mg 	<ul style="list-style-type: none"> • Endives émincées sauce crudité • Steak haché de bœuf • Petits pois – carottes • Faisselle nature 0%mg 	<ul style="list-style-type: none"> • Radis • <u>Emincé de dinde à la provençale</u> • Ratatouille de légumes limitée en Mg • 100g de fromage blanc 0%Mg • Compote sans sucres ajoutés • (Pain complet) 	<ul style="list-style-type: none"> • Chou rouge émincé sauce crudités • Côtelettes d'agneau • Flageolets • Champignons de Paris en Persillade • 100g de fromage blanc 0%mg
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> • Mâche avec sauce vinaigrette • <u>Bœuf bourguignon diététique</u> • Champignons de Paris poêlé avec un peu d'ail • Tagliatelles • Fromage blanc 0%Mg 	<ul style="list-style-type: none"> • Avocat sauce vinaigrette • Œufs au plat • Epinards en branches avec crème fraîche à 4%mg et un peu de curcuma • Faisselle nature 0%mg • ½ mangue • (Pain aux céréales) 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Soupe de Potiron</u> • Escalope de poulet avec moutarde • Endives braisées • Fromage blanc 0%mg • (Pain au seigle) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cœur d'artichaut • Filet mignon de porc grillé avec 1 c.à.s de sauce soja • Chou-fleur et brocolis vapeur à la noix de muscade râpée. • 1 yaourt nature 0%mg • Ananas frais • (Pain au seigle) 	<ul style="list-style-type: none"> • Chou rouge émincé au cumin • <u>Papillote de saumon au cumin</u> • Panais émincé à la ciboulette sautés au wok sans MG • 100g de fromage blanc 0%mg • 1 pomme • (Pain aux céréales) 	<ul style="list-style-type: none"> • Betteraves sauce vinaigrette • Rôti de veau au thym cuit au four • Haricots verts persillades • Pomme de terre poêlées avec 1 c.à.c d'huile d'olive • 2 petits-suisse nature 0% Mg 	<ul style="list-style-type: none"> • Potage de légumes sans féculents • Noix de Saint Jacques • Fondue de poireaux • 1 yaourt nature 0%mg • 1poire • (Pain aux céréales)