

MENUS DE LA SEMAINE 10

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner	50 à 80g de pain complet ou aux céréales	30 à 40g de pétales de blé ou de maïs	40 g de muesli BIO sans sucres ajoutés	1 tranche de pain complet ou aux céréales	/	Pancakes à la banane et aux flocons d'avoine	Tranches de pain complet ou non
	10 à 20g de margarine, beurre ou 1 tranche d'avocat	1 poignée de noix, amandes ou graines de courge	1 poignée de noix, amandes ou graines de courge	1 tranche d'avocat assaisonné + huile d'olive	1 petite noix de margarine Primevère	1 petite noix de margarine Primevère	1 petite noix de margarine Primevère
	125g de fromage blanc, un yaourt nature ou 1 carré frais	150 à 200 ml de lait demi-écrémé ou lait végétal de soja	125g de fromage blanc 0%	2 œufs + 1 tranche de blanc de poulet + 30g de fromage fermenté	Croque-monsieur au gouda, gruyère + 1/2 tranche de jambon réduit en sel	1 Activia nature ou kéfir (probiotiques)	2 œufs + 30g de fromage fermenté de type gouda
	80 à 100g de fruits frais de saison	1 poignée de fruits rouges	60 g d'un mélange de fruits rouges	Crudités + 1 poignée de tomates cerises	1 jus de cranberries	1 poignée de fruits rouges	Crudités
	1 thé, infusion rooïbos ou café sans sucres	Thé, infusion ou café sans sucres	Thé, infusion ou café sans sucres	Thé, infusion ou café sans sucres	/	1 thé, infusion, café sans sucres	1 thé, infusion rooïbos ou café sans sucres
	Déjeuner	Riz pilaf (complet ou semi-complet)	Flageolets + pain complet	Pain complet	Spaghettis complètes à la bolognaise	Pommes de terre vapeur + pain complet	Lentilles
10 à 20g de margarine, beurre ou 1 tranche d'avocat		Sauce des souris d'agneau	Vinaigrette balsamique	Margarine dans les pâtes	Vinaigrette à la cacahuète	Huile d'olive	Margarine dans les pâtes
Saumon au four (papillotes)		Souris d'agneau au miel, confite	Quiche sans pâte	/	Poulet au four	Escalope de dinde	Crevettes marinées
Tomates à la mozzarella + clémentine en dessert		Poire en dessert	Salade César	Compotée d'oignons	Salade de tomates + mâche	Chausson aux pommes ou 1 pomme	Tartare avocat mangue en entrée
Une infusion		Un thé vert ou café	Un verre de jus d'ananas	Une infusion	Un thé vert ou café	Une infusion	Un verre de jus de cranberries

MENUS DE LA SEMAINE 10

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Goûter	1 part de gâteau aux noix	Biscuits Petit beurre	Riz au lait	Madeleines	Crackers épeautre	Gressins	Cookies
	/	Fromage frais	/	/	Fromage Ficello	Fromage blanc	/
	/	Bâtonnets de légumes	Mandarine	Orange	Kaki	/	Kiwi
	Une infusion ou un thé vert	Un verre d'eau	Une infusion ou un thé vert	Un chocolat chaud	Un verre d'eau	Un verre de jus de carottes	Un verre de lait
Dîner	Pain complet	Lasagnes aux légumes	/	Crêpes complètes	Quinoa aux petits légumes	Pain complet	Pain complet
	Omelette à la dinde et aux légumes	/	Escalope de poulet	/	Cabillaud sauce au citron	Œuf dur	/
	Salade de choux, carottes	/	Tagliatelles de courgettes	Salade verte	/	Haricots verts à l'ail	Velouté de potiron
	Une infusion ou verre d'eau	Une infusion ou verre d'eau	Une infusion ou verre d'eau	Une infusion ou verre d'eau	Une infusion ou verre d'eau	Une infusion ou verre d'eau	Une infusion ou verre d'eau

Petit-déjeuner :

- Une boisson, de préférence sans sucres
- Des glucides complexes
- Des lipides
- Des protéines
- Des vitamines (fruits et/ou légumes)

Goûter :

- Une boisson
- Des glucides complexes (produit céréalier)
- Laitage
- Des vitamines (légumes ou fruit si aucun pris au déjeuner)

Déjeuner :

- Une boisson
- Des glucides complexes (féculents de préférence complets)
- Des lipides (matières grasses)
- Des protéines (viande, poisson, œuf ou protéines végétales)
- Des légumes
- Un produit laitier si aucun pris au petit-déjeuner
- Dessert au choix

Dîner :

- Une boisson
- Des glucides complexes (féculents complets)
- Des vitamines (légumes)
- Des protéines (viande maigre, poisson, œuf ou protéines végétales) : optionnel
- Un produit laitier si aucun pris au goûter et/ou au déjeuner
- Dessert au choix