



Plans de repas - Semaine 1

Petit déjeuner	Déjeuner	Diner
lundi		
<ul style="list-style-type: none">• Thé vert sans sucre à volonté• 2 tranches de pain au son avec 1 noisette de margarine enrichie en oméga 3• 1 orange pressée• 1 yaourt au lait de brebis	<ul style="list-style-type: none">• Salade de mâche aux noix vinaigrette à l'huile de soja• Omelette aux fines herbes• Riz sauvage• Fromage blanc à 20% de MG• Pomme au four	<ul style="list-style-type: none">• Haricots verts en salade vinaigrette à l'huile de colza• Papillote de saumon• Epinards à la crème légère• Faisselle au miel• Carpaccio de kiwi
mardi		
<ul style="list-style-type: none">• Thé vert sans sucre à volonté• 2 tranches de pain au son avec 1 noisette de margarine enrichie en oméga 3• 1 verre de jus de raisin 100% pur jus• Fromage blanc 20% de MG	<ul style="list-style-type: none">• Salade de concombres vinaigrette à l'huile de colza• Escalope de poulet grillée• Pommes de terre à l'anglaise persillées• Duo de petits suisses naturels• Orange	<ul style="list-style-type: none">• Foie de veau poêlé déglacé au vinaigre balsamique• Wok de légumes foncés• Yaourt au lait de soja• Salade de fruits frais sans sucre ajouté
mercredi		
<ul style="list-style-type: none">• 1 thé vert sans sucre à volonté	<ul style="list-style-type: none">• Sardine à l'huile d'olive• Steak haché à l'ail (5%)	<ul style="list-style-type: none">• Soupe de potiron• Roulades d'endives au

<ul style="list-style-type: none"> • 40g de muesli sans sucre ajouté • 1 bol de lait ½ écrémé • 1 verre de jus de pampleousse 100% pur jus 	<p>MG)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lentilles • Fromage blanc 20% de MG • Poire 	<p>jambon</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 clémentines
---	--	---

jeudi

<ul style="list-style-type: none"> • Thé vert sans sucre à volonté • 2 tranches de pain complet avec 1 noisette de margarine enrichie en oméga 3 • 1 orange pressée • 1 yaourt au bifidus nature 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de tomates à l'huile d'olive • Sauté de dinde aux poivrons • Spaghettis au blé complet • Duo de petits suisses naturels • Pomme 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade verte vinaigrette à l'huile de soja • Courgettes farcies • Fromage blanc 20% de MG • 1/2 pampleousse
--	--	--

vendredi

<ul style="list-style-type: none"> • Thé vert sans sucre à volonté • 2 tranches de pain complet avec 1 noisette de margarine enrichie en oméga 3 • 1 verre de jus de raisin 100% pur jus • Fromage blanc 20% de MG 	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe miso • Makis au saumon et avocat • Yaourt au lait de soja • 2 clémentines 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade d'endives à l'huile de noix • Steak haché à 5% de MG persillé • Haricots verts • Faisselle au miel • Poire
--	--	---

samedi

<ul style="list-style-type: none"> • Thé vert sans sucre à 	<ul style="list-style-type: none"> • Flan de courgettes 	<ul style="list-style-type: none"> • Potage aux légumes
---	--	--

<p>volonté</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40g de muesli sans sucre ajouté • 1 bol de lait ½ écrémé • 1 orange 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 tranches de rôti de porc • Purée de pomme de terre à l'huile d'olive • Yaourt au bifidus nature • 1/2 pamplemousse 	<p>verts</p> <ul style="list-style-type: none"> • Onglet à l'échalote • Endives braisées • Fromage blanc 20% de MG • Pomme au four
--	---	--

dimanche

<ul style="list-style-type: none"> • Thé vert sans sucre à volonté • 2 tranches de pain complet avec 1 noisette de margarine enrichie en oméga 3 • 1 verre de jus de pamplemousse 100% pur jus • 1 yaourt au lait de brebis 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade de concombre vinaigrette à l'huile de colza • Poulet basquaise • Riz sauvage • 2 boules de glace au yaourt • Fraises 	<ul style="list-style-type: none"> • Salade verte vinaigrette à l'huile de soja • 2 tranches de jambon • 2 tranches de pain complet • Bleu d'auvergne • 2 kiwis
---	---	--