



## Plans de repas - Semaine 6

Petit déjeuner	Déjeuner	Diner
<b>lundi</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Thé vert sans sucre à volonté</li><li>• 2 tranches de pain de seigle avec 1 noisette de margarine oméga 3</li><li>• 1 verre de jus d'agrumes 100% pur jus</li><li>• Duo de petits suisses natures</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salade d'haricots verts vinaigrette à l'huile d'olive</li><li>• Escalope de dinde</li><li>• Pomme de terre vapeur</li><li>• Yaourt au lait de soja</li><li>• 1 fruit de saison</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Artichaut vinaigrette à l'huile de noix</li><li>• <a href="#">Soufflé d'épinards au fromage</a></li><li>• 1 tranche de pain de seigle</li><li>• 2 kiwis</li></ul>
<b>mardi</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Thé vert sans sucre à volonté</li><li>• 2 tranches de pain de seigle avec 1 noisette de margarine enrichie en oméga 3</li><li>• 2 kiwis</li><li>• 1 bol de lait 1/2 écrémé</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salade de tomates vinaigrette à l'huile d'olive</li><li>• <a href="#">Sole meunière</a></li><li>• Riz thaï</li><li>• Fromage blanc 20% de MG</li><li>• 1 pomme</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Potage de légumes à feuilles</li><li>• 2 oeufs durs</li><li>• Courgettes à l'ail</li><li>• Faisselle au miel</li><li>• 1 fruit de saison</li></ul>
<b>mercredi</b>		
<ul style="list-style-type: none"><li>• Thé vert sans sucre à volonté</li><li>• 40g de pétales de blé</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Salade verte vinaigrette à l'huile de noix</li><li>• Emincé de porc</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Poireaux vinaigrette à l'huile de colza</li><li>• <a href="#">Tajine de viande aux</a></li></ul>

<p>complet</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 bol de lait ½ écrémé</li> <li>• 1 fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Purée de pomme de terre à la margarine enrichie en oméga 3</li> <li>• Yaourt au bifidus nature</li> <li>• 2 kiwis</li> </ul>	<p><a href="#">pruneaux et amandes</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carottes vapeur</li> <li>• Duo de petits suisses natures</li> <li>• 1 pomme</li> </ul>
--	---	--

### jeudi

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thé vert sans sucre à volonté</li> <li>• 2 tranches de pain de campagne avec 1 noisette de margarine oméga 3</li> <li>• 1 verre de jus d'agrumes 100% pur jus</li> <li>• Fromage blanc 20% de MG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courgettes râpées vinaigrette à l'huile de colza</li> <li>• Steak de boeuf grillé</li> <li>• Coquillettes à la margarine enrichie en oméga 3</li> <li>• Faisselle au miel</li> <li>• 1 fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mâche vinaigrette à l'huile d'olive</li> <li>• <a href="#">Tarte à la tomate et à la feta</a></li> <li>• 2 kiwis</li> </ul>
--	--	--

### vendredi

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thé vert sans sucre à volonté</li> <li>• 40g de pétales de blé complet</li> <li>• 1 bol de lait ½ écrémé</li> <li>• 2 kiwis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Duo de choux vinaigrette à l'huile de colza</li> <li>• <a href="#">Truite aux amandes</a></li> <li>• Riz thaï</li> <li>• Yaourt au lait de soja</li> <li>• 1 pomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade verte vinaigrette à l'huile d'olive</li> <li>• Sauté de dinde</li> <li>• Chou vert à l'étuvé</li> <li>• Duo de petits suisses natures</li> <li>• 1 fruit de saison</li> </ul>
---	--	---

### samedi

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thé vert sans sucre à volonté</li> <li>• 2 tranches de pain de</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mâche vinaigrette à l'huile de noix</li> <li>• <a href="#">Spaghetti sauce</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carottes râpées vinaigrette à l'huile d'olive</li> <li>• Côte de porc persillé</li> </ul>
--	--	--

<p>campagne avec 1 noisette de margarine enrichie en oméga 3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 pomme</li> <li>• 1 bol de lait 1/2 écrémé</li> </ul>	<p><a href="#">carbonara</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faisselle au miel</li> <li>• 1 fruit de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Courgettes à la tomate</li> <li>• Fromage blanc 20% de MG</li> <li>• 2 kiwis</li> </ul>
--	---	--

**dimanche**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Thé vert sans sucre à volonté</li> <li>• 2 tranches de pain de campagne avec 1 noisette de margarine enrichie en oméga 3</li> <li>• 1 verre de jus d'agrumes 100% pur jus</li> <li>• Fromage blanc 20% de MG</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maquereau au vin blanc</li> <li>• Emincé de dinde à la tomate</li> <li>• Semoule fine</li> <li>• Yaourt au bifidus nature</li> <li>• 1 part de tarte tatin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Salade verte vinaigrette à l'huile de colza</li> <li>• <a href="#">Brochette de boeuf</a></li> <li>• Haricots verts</li> <li>• Duo de petits suisses natures</li> <li>• 1 pomme</li> </ul>
--	--	---