



Plans de repas - Semaine 2

| Petit déjeuner | Déjeuner | Diner |
|---|--|---|
| lundi | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Thé vert sans sucre à volonté• 2 tranches de pain de seigle avec 1 noisette de margarine enrichie en oméga 3• 1 banane• 1 bol de lait 1/2 écrémé | <ul style="list-style-type: none">• Blanquette de veau légère• Riz complet• Fromage blanc 20% de MG• 5 abricots secs | <ul style="list-style-type: none">• Salade de betteraves vinaigrette à l'huile de colza• Saumon à l'oseille• Purée de brocolis• Yaourt au bifidus nature• fruit de saison |
| mardi | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Thé vert sans sucre à volonté• 40g de flocons d'avoine• 1 bol de lait ½ écrémé• 5 abricots secs | <ul style="list-style-type: none">• Feuilles de chêne vinaigrette à l'huile de noisettes• Steak persillé• Macaroni à la margarine enrichie en oméga 3• 1 morceau de morbier• 1 fruit de saison | <ul style="list-style-type: none">• Potage de légumes à feuilles• Tomates au nid• Faisselle au miel• 1 poire |
| mercredi | | |
| <ul style="list-style-type: none">• Thé vert sans sucre à volonté• 2 tranches de pain de | <ul style="list-style-type: none">• Salade d'endives aux noix• Papillote de poisson• Purée de pomme de terre | <ul style="list-style-type: none">• Salade de carottes vinaigrette à l'huile de colza• Brochette d'agneau |

| | | |
|---|--|---|
| seigle avec 1 noisette de margarine enrichie en oméga 3 <ul style="list-style-type: none"> • 1 verre de jus de pamplemousse 100% pur jus • 1 fromage blanc 20% de MG | <ul style="list-style-type: none"> • Duo de petits suisses naturels • 1 banane | <ul style="list-style-type: none"> • Poêlée de légumes • Yaourt au lait de soja • Salade de fruits de saison |
|---|--|---|

jeudi

| | | |
|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Thé vert sans sucre à volonté • 2 tranches de pain de seigle avec 1 noisette de margarine enrichie en oméga 3 • 1 poire • 1 faisselle nature | <ul style="list-style-type: none"> • Couscous de poulet • Yaourt au bifidus nature • 5 abricots secs | <ul style="list-style-type: none"> • Salade verte à l'huile de noisettes • 2 tranches de jambon • 1 morceau de roquefort • 1 tranche de pain de seigle • 1 fruit de saison |
|---|---|---|

vendredi

| | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Thé vert sans sucre à volonté • 40g de flocons d'avoine • 1 bol de lait ½ écrémé • 1 banane | <ul style="list-style-type: none"> • Salade de carottes vinaigrette à l'huile de colza • Thon grillé au citron • Riz complet • Duo de petits suisses naturels • 1 fruit de saison | <ul style="list-style-type: none"> • Potage au potiron • Courgette farcie • Yaourt au lait de soja • 1 poire |
|--|--|--|

samedi

| | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Thé vert sans sucre à volonté | <ul style="list-style-type: none"> • Salade de concombre vinaigrette à l'huile de colza | <ul style="list-style-type: none"> • Salade d'oeuf • Choux fleur |
|---|--|--|

| | | |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 2 tranches de pain aux céréales avec 1 noisette de margarine oméga 3 • 1 verre de jus de pamplemousse 100% pur jus • Fromage blanc 20% de MG | <ul style="list-style-type: none"> • Spaghetti bolognaise • 1 morceau d'emmental • 5 abricots secs | <ul style="list-style-type: none"> • Filet de poulet grillé • Yaourt au bifidus nature • 1 banane |
|--|---|--|

dimanche

| | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1 thé vert sans sucre à volonté • 2 tranches de pain aux céréales avec 1 noisette de margarine oméga 3 • 5 abricots secs • Duo de petits suisses naturels | <ul style="list-style-type: none"> • Salade verte à l'huile de noisettes • Sauté d'agneau • Petits pois • 1 part de tarte au fromage blanc | <ul style="list-style-type: none"> • Salade de courgettes aux pignons de pin • 2 tranches de jambon dégraissé • Tomates provençales • Fromage blanc 20% de MG • 1 poire |
|--|--|--|