



Plans de repas - Semaine 3

Petit déjeuner	Déjeuner	Diner
lundi		
• Thé vert sans sucre à volonté • 2 tranches de pain de campagne avec 1 noisette de margarine enrichie en oméga 3 • 1 verre de jus d'ananas 100% pur jus • Duo de petits suisses naturels	• Salade de céleri vinaigrette à l'huile de noix • Joue de porc persillée • Purée de pomme de terre à l'huile d'olive • Fromage blanc 20% de MG • 2 kiwis	• Potage au cresson • Papillote de merlu aux champignons • Yaourt au lait de soja • 1 orange
mardi		
• Thé vert sans sucre à volonté • 2 tranches de pain de campagne avec 1 noisette de margarine enrichie en oméga 3 • 1 orange pressée • 1 faisselle au miel	• Salade de mâche vinaigrette à l'huile de colza • Boeuf aux oignons • Quinoa • Yaourt au bifidus nature • 1 fruit de saison	• Salade de tomates à l'huile d'olive • Endives au jambon gratinées • 2 kiwis
mercredi		
• Thé vert sans sucre à volonté	• Maquereau au vin blanc • Escalope de dinde grillée	• Salade verte vinaigrette à l'huile de noix

• 40g de pétales de blé complet • 1 bol de lait 1/2 écrémé • 1 fruit de saison	• Riz basmati • Duo de petits suisses naturels • 2 kiwis	• Limande à la moutarde • Poêlée de poivrons • 1 morceau de bleu d'auvergne • 1 tranche de pain de campagne • 1 orange
--	--	--

jeudi

• 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 d'ananas 100% pur jus • Fromage blanc 20% de MG	• Salade d'endives aux noix • Petit salé aux lentilles • Yaourt au lait de soja • 1 fruit de saison	• Potage crécy • Cuisse de poulet • Haricots verts à l'ail • Duo de petits suisses naturels • 2 kiwis
--	--	---

vendredi

• 1 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 bifidus nature	• Salade de céleri vinaigrette à l'huile de colza • Saumon grillé • Pommes de terre vapeur • Fromage blanc 20% de MG • 2 kiwis	• Salade de mâche vinaigrette au vinaigre balsamique • Oeufs florentins gratinés • 1 fruit de saison
---	--	--

samedi

--	--	--

• 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 d'ananas 100% pur jus • Duo de petits suisses naturels	• Salade de carottes vinaigrette à l'huile de noix • Blanc de dinde poêlé • Pilaf à l'indienne • Yaourt au lait de soja • 1 orange	• Potage aux légumes verts • Omelette aux champignons • Faisselle au miel • 2 kiwis
---	--	--

dimanche

• Thé vert sans sucre à volonté • 40g de pétales de blé complet • 1 bol de lait ½ écrémé • 1 orange pressée	• Poivron en salade vinaigrette à l'huile de noix • Onglet à l'échalote • Coquillettes à la margarine enrichie en oméga 3 • Mousse au chocolat	• Salade verte vinaigrette à l'huile de colza • Tomates farcies au jambon • Duo de petits suisses naturels • 1 fruit de saison
--	---	---