

Menu de la semaine

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Petit déjeuner	1 jus de fruit Porridge aux pommes et noix* 1 café ou thé peu/pas sucré	1 tranche de pain complet avec du beurre de noisettes et des lamelles de poire 1 yaourt 1 café ou thé peu/pas sucré	Granola maison avec fruits secs et noisettes et yaourt nature non sucré 1 café ou peu/pas sucré	1 jus de fruits 1 tranche de pain complet avec une lamelle de fromage 1 café ou thé peu/pas sucré	1 bol de muesli avec du fromage blanc et des fruits frais coupés 1 café ou thé peu/pas
Déjeuner	Salade de concombre et graines germées* Saumon en papillote* Epinards + un peu de crème 1 pomme de terre vapeur 1 fromage blanc peu sucré	Salade d'endives aux canneberges* Côte de porc grillée Lentilles + carottes 1 yaourt	Salade de tomates à la féta Côtelette d'agneau grillée Haricots à la provençale* Crèmes express au chocolat*	Salade crémeuse de radis et concombre* Filet de poisson sole ou autre poisson Champignons sautés + riz* 1 compote*	Betteraves rouges en salade* Escalope napolitaine* Tagliatelles 1 fruit
Collation	1 tranche de pain complet + beurre d'arachide	Cookies choco noix*	1 tranche de pain complet+ avec de la « vache qui rit »	Cookies moelleux quinoa canneberges*	1 ramequin de semoule au chocolat*
Dîner	Omelette espagnole* 1 salade 1 yaourt	Curry de poulet et patate douce* 1 compote	Soupe de tomate mexicaine* Papillote pomme banane*	Panini à l'italienne* 1 salade de roquette 1 fruit	Mini quiche au surimi et au saumon* Salade 1 fruit

*Vous trouverez toutes ces recettes sur www.macuisinesante.com