

Menu semaine 1 du : _____

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Collation/am	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait	Fruits Lait
Repas	Quiche aux légumes Salade de légumes	Galette saumon- quinoa Sauce tartare Riz, légumes	Casserole de nouilles au bœuf et légumes	Tofu style ailes de poulet , pomme de terre et légumes	Soupe-repas au poulet et légumes Muffin fromage
Complément repas	Fruits Eau	Velouté fruits avec tofu Eau	Salade de fruits divers Eau	Tube yogourt glacé Eau	Compote de fruits Eau
Collation/pm	Bagel, tartinade maison avec fromage à la crème Eau	Pain ou muffins aux légumes Eau	Croustade de fruits Eau	Fromage, craquelins Jus de légumes	Carrés yogourt Eau

Pour chaque repas : 1 portion protéine végétale/1 portion produit céréalier/variété de 3 légumes minimum

Pains, pâtes et riz : prioriser les grains entiers et/ou aux blés.

Yogourt : prioriser le yogourt avec minimum de 1.5 % de matière grasse.

Céréales et craquelins (faible en sel) : prioriser les céréales et craquelins avec le maximum de gramme de fibres, minimum 2g.

Éviter la charcuterie si possible.

Éviter les biscuits sucrés commerciaux.