



Petit Déj'

Lundi

Thé ou café ou infusion
 1 yaourt 0%
 +
 40 gr de muesli allégé
 1 verre de jus de citron

Mardi

Thé ou café ou infusion
 40 gr de flocons d'avoines
 +
 1 verre de lait écrémé
 +
 10 raisins secs
 1 verre de jus d'orange

Mercredi

Thé ou café ou infusion
 3 galettes de riz complet
 +
 2 c.c. de confiture allégée
 1 yaourt 0%
 +
 1 pomme

Jeudi

Thé ou café ou infusion
 2 tranches de pain
 +
 2 c.c. de beurre de cacahuète
 1/2 pamplemousse

Vendredi

Thé ou café ou infusion
 1 yaourt 0%
 +
 2 c.c. de confiture allégée
 1/2 pamplemousse

Samedi

Thé ou café ou infusion
 1 croissant
 +
 2 c.c. de confiture allégée
 1 yaourt 0%

Dimanche

Thé ou café ou infusion
 1 œuf à la coq
 +
 2 tranches de pain complet
 + 1
 2 noisettes de beurre
 1 verre de jus d'orange



Déjeuner

4 saucisses de volaille grillées
 200 gr de chou à choucroute
 +
 1 pomme au four
 1 yaourt 0%

Sandwich complet*
 1 pomme
 +
 1 yaourt 0%

50 gr de betteraves rouges au jus de citron
 Brochette de poulet et poivron
 +
 50 gr de riz Basmati
 +
 200gr de haricots verts
 2 clémentines

Salade verte composée*
 1 petit-suisse

Chili au poulet*
 Salade verte
 (1 c.s. de vinaigrette allégée)
 2 clémentines

Spaghettis à la Bolognaises*
 Salade verte
 (1 c.s. de vinaigrette allégée)
 1 kiwi

Escalope de dinde à la crème allégée*
 200 gr de haricots verts
 1 tranche de pain complet
 +
 1/8 de camembert



Dîner

150 gr de gambas grillées
 100 gr de riz complet
 +
 1 poivron grillé
 1 yaourt 0%

Oeuf mollet
 200 gr d'épinards au curry
 +
 150gr de blé
 1 yaourt 0%
 +
 1 pomme

Tarte thon tomate*
 Soupe de légumes
 2 clémentines

Salade composée au soja*
 Soupe de légumes
 Compote allégée

Moules au vin blanc*
 1 pomme au four
 5 litchis

Taboulé maison*
 2 tranches de jambon de dinde
 2 clémentines

10 radis à croquer
 Salade de pâtes et thon*
 1 kiwi

<p>Sandwich complet</p>	<p>Tarte thon tomate</p>	<p>Salade verte composée</p>	<p>Salade composée au soja</p>	<p>Chili au poulet</p>	<p>Moules au vin blanc</p>	<p>Spaghettis Bolognaises</p>
<p>Couper 2 tomates en rondelles, et en lamelles une tranche de jambon dégraissé. Poché un œuf (dans de l'eau bouillante avec du vinaigre blanc). Sur une tranche de pain complet, étaler 2 cuillères à café de mayonnaise allégée, puis déposer les pousses d'épinards, les lamelles de jambon, l'œuf poché et de la ciboulette et enfin la 2ème tranche de pain.</p>	<p>Mélanger 1/2 boîte de thon naturel, une cuillère à soupe de crème fraîche allégée, 2 tomates (coupées en dés), un peu de basilic et une cuillère à café d'huile d'olive.</p> <p>Déposer le mélange sur un pain pita.</p> <p>Enfourner 15 minutes à 150°C.</p>	<p>Mélanger: Quelques feuilles de salade verte, 1 tranche de jambon dégraissé (découpée en lamelles), 2 tomates (en dés), 1 tranche de gouda (en dés), 5 cerveaux de noix (en morceaux), 1 cœur de palmier (en rondelles) 10 raisins secs.</p> <p>Assaisonner avec un sauce à base de yaourt.</p>	<p>Après avoir éplucher et couper en dés un concombre, couper 6 bâtonnets de surimi en rondelles.</p> <p>Ajouter 2 poignées de germes de soja, quelques feuilles de salade verte.</p> <p>Pour la sauce: sel, poivre, une cuillère à café d'huile d'olive et une cuillère à soupe de vinaigre balsamique.</p>	<p>Découper en lamelles un blanc de poulet et un poivron.</p> <p>Faire revenir les 2 ingrédients dans 2 cuillères à café d'huile d'olive.</p> <p>Ajouter 4 cuillères à soupe de haricots rouges et 2 cuillères à café de maïs.</p> <p>Réchauffer.</p>	<p>Dans une cocotte:</p> <p>400 grammes de moules (avec coquilles)</p> <p>1 oignon (en lamelles)</p> <p>1 litre d'eau, 2 verres de vin blanc et du basilic.</p> <p>Faire cuire le tout 5-10 minutes à couvert, jusqu'à ce que les moules soient ouvertes.</p>	<p>Faire cuire une poignée de spaghettis "al dente".</p> <p>Faire revenir 4 tomates (en dés) avec du basilic, un oignon (en rondelles).</p> <p>Laisser réduire puis ajouter un steak haché 5 %.</p> <p>Une fois la sauce prête, verser la sur les spaghettis.</p>
<p>Taboulé maison</p>	<p>Escalope de dinde à la crème allégée</p>	<p>Salade pâtes & thon</p>				
<p>Mélanger un verre de semoule et 2 verres d'eau. Laisser gonfler la semoule. Faire revenir un blanc de poulet en dés dans une cuillère à café d'huile d'olive. Laisser refroidir. Ajouter ensuite une tomate (en dés), une poignée de raisins secs, quelques feuilles de menthe et un poivron (en lamelles).</p> <p>Mélanger puis laisser au frais.</p>	<p>Faire revenir un escalope de dinde et 10 champignons (en lamelles) avec une cuillère à café d'huile d'olive.</p> <p>Ajouter ensuite une cuillère à soupe de crème fraîche allégée, sel, poivre et paprika.</p> <p>Laisser mijoter 1 minute, puis retirer du feu.</p>	<p>Cuire l'équivalent d'un verre de pâtes, "al dente".</p> <p>Une fois les pâtes froides, ajouter y 2 tomates, un poivron et un oignon (le tout en dés), 1/2 boîte de thon naturel, une cuillère à café d'huile d'olive, 2 cuillères à café de vinaigre balsamique.</p> <p>Saler et poivrer.</p>				