




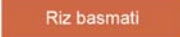



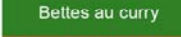
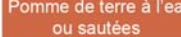


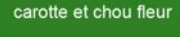


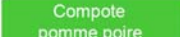




	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Lentilles à la vinaigrette échalote	Champignons de Paris crus en vinaigrette	Artichaut vinaigrette <small>(on peut le cuire la veille)</small>	Rillettes de sardine à la tomate « maison » <small>(au fromage blanc et non au beurre)</small>
Plat	Œuf au plat <small>(cuisson sans matière grasse)</small> Tomates provençales	Steak de bœuf <small>(ou haché)</small> Purée de pomme de terre ou pomme de terre vapeur	Filet de poisson grillé à la poêle <small>(sans ajout de matière grasse ou quelques gouttes d'huile)</small> Courgettes provençales Riz	Lasagnes jambon epinard
Fromage	Fromage / laitage	Fromage / laitage	Fromage / laitage	Fromage / laitage
Dessert	1/2 pomelos	Pomme cuite au four	Orange sanguine	Fraise <small>(sans sucre ajouté)</small>



 Vous trouverez toutes ces recettes sur le Net.



Rillettes de sardine à la tomate « maison » : recette dans l'article [astuces pour une cuisine gourmande et légère N° 2](#)

	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	 Salade de fenouil à l'orange (ajout d'aneth à votre convenance)	 Assiette composée Carottes râpées Courgette crue râpée Concombre Tomates...	 Flan de courgettes	 Radis (sans beurre !)
Plat	 Légumes farcis au bœuf (courgette, aubergine, tomate à votre choix)  Riz basmati	 Poulet froid  Cubes de fromage	 Escalope de dinde grillée  Beltes au curry  Pomme de terre à l'eau ou sautées (avec très peu d'huile)	 Sauté de porc au paprika (même recette que la goulasch hongroise)  Purée pomme de terre  carotte et chou fleur (ou légumes en morceaux)
Fromage	 Fromage/laitage	Dans la salade	Dans l'entrée	 Fromage blanc cubes de fruits frais (kiwi, pomme...)
Dessert	 Compote pomme poire (sans sucre ajouté)	 Crêpe à la confiture (sans sucre ajouté)	 Cerises (80 g soit 11 g de glucides)	

 Vous trouverez toutes ces recettes sur le Net.

 Fruits et légumes Crus Cuits	 Produits laitiers	 Viandes, poissons, oeufs et abats	 Féculents
---	---	---	---

	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Taboulé aux cubes de concombre	Salade d'épinards crus	Pierrade de divers viandes (bœuf, blanc poulet au curry, bacon, agneau...)	Asperges sauce vinaigrette
Plat	Filet de poisson en papillote au fenouil (ou nature) Cassiolette de carottes à l'orientale (sans le miel de la recette)	Maquereau mariné aux herbes grillé (ou autre poisson) Riz et tomates en persillade	Pommes de terre au four dans l'alu sauce fromage blanc salé ciboulette En fonction de vos envies : Salade verte ++ Tomates cerises Champignons crus à griller Lamelles de poivron rouge...	Blanquette de veau ou dinde Haricots verts persillés
Fromage	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Avec la pierrade	Fromage/laitage
Dessert	Papillote de poire au poivre noir en grain moulu (très peu)	Ananas frais	Salade de fraises et kiwis (sans ajout de sucre)	Tarte aux fruits (sans sucre ajouté) (la pâte brisée est beaucoup moins grasse que la pâte feuilletée)

 Vous trouverez toutes ces recettes sur le Net.

