

Idées de menus N°1 d'hiver pour diabétiques

	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5
Entrée	<p>Potage poireau carotte courgette <small>(abordable en hiver en 1er prix)</small></p>	<p>Champignons à la grecque</p>	<p>Céleri râpé sauce moutarde</p>	<p>Salade d'endives</p>	<p>Lentilles vinaigrette échalote</p>
Plat	<p>Steak</p> <p>½ Haricots verts</p> <p>½ Pommes de terre sautées (peu huile)</p>	<p>Papillote de poisson</p> <p>Julienne de légumes</p> <p>Riz basmati</p>	<p>Gâteau florentin au thon</p> <p><small>(= ½ épinards + ½ purée de pommes de terre + thon en boîte) + 10 g de râpé</small></p>	<p>Crêpe poulet curry champignons</p>	<p>Boeuf aux carottes</p>
Fromage	<p>Fromage</p>	<p>Fromage</p>	<p>Yaourt + 1 poire en cubes (fraîche)</p>	<p>Fromage</p>	<p>Fromage</p>
Dessert	<p>Pomme</p>	<p>Kiwi</p>		<p>Pomme cuite (entière) à la cannelle</p>	<p>Orange</p>
Pain	<p>Variable</p>	<p>Variable</p>	<p>Variable</p>	<p>Variable</p>	<p>Variable</p>



	Menu 6	Menu 7	Menu 8	Menu 9	Menu 10
Entrée	Carottes râpées au cumin	Potage provençal (légumes surgelés pour ratatouille)	Salade de mâche et betterave crue râpée	Radis noir ou rouge (sans beurre)	Salade de pommes de terre au thon
Plat	Poisson (saumon ou truite grillée, haddock) Fondue de poireaux	Omelette aux pommes de terre Salade verte	Cuisse au poulet grillé (poêle sans matières grasses) ½ légumes de couscous ½ semoule/pois chiches	Osso bucco de veau/dinde ½ haricots beurre ½ haricots blancs mijotés	Endive au jambon (béchamel sans beurre si possible) (10g de râpé pour le gratin)
Fromage	Yaourt	Fromage/laitage	Fromage	Fromage	Fromage blanc à 20% MG mélangé avec des framboises (surgelées)
Dessert	Crêpes dessert + très peu de complément sucré (ex : un peu de compote)	Salade de fruits frais sans sucre ajouté (100g/personne) Ex : orange, kiwi, ananas	Salade d'oranges à la fleur d'oranger (sans sucre ajouté)	Clémentines	
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable	Variable

