

	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Melon	Salade de pâtes au pistou	Radis	Assiette composée : Taboulé Cubes de poulet froid Tomates Concombres...
Plat	Côte de porc grillée aux herbes Haricots verts Pomme de terre	Papillote de poisson à la julienne de légumes	Oeuf au plat Ratatouille	
Fromage	Laitage nature	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage/laitage
Dessert		Pastèque	Ciafoutis aux cerises (pas ou peu sucré)	Fraises nature ou Sucette de fraise au chocolat noir
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable



Vous trouverez toutes ces recettes sur le Net




	Menu 5	Menu 6	Menu 7	Menu 8
Entrée	<p>Salade de tomates, huile d'olive et basilic frais</p>	<p>Salade d'aubergines ou Artichaut vinaigrette</p>	<p>Assiette composée :</p> <p>Tomates Maïs Jambon sec dégraissé Cubes de feta ou de mozzarella Huile d'olive</p>	<p>Salade de fenouil à l'orange (cru)</p>
Plat	<p>Boeuf grillé (morceau au choix) Purée de brocolis et pomme de terre</p>	<p>Poisson grillé Courgettes à la provençale et semoule aux épices</p>	<p>Jambon sec dégraissé Cubes de feta ou de mozzarella Huile d'olive</p>	<p>Sauté de dinde Riz et chiffonnade de salade</p>
Fromage	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Dans le plat	Fromage/laitage
Dessert	Salade de fruits frais	Melon	Pêche jaune à la menthe fraîche	Nectarine
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable



Vous trouverez toutes ces recettes sur le Net



	Menu 9	Menu 10	Menu 11	Menu 12 - festif
Entrée	Salade de tomate aux petits oignons blancs	Salade de pommes de terre aux graines de sésame et cumin	 Gaspacho concombre et laitue	 Pain de courgettes
Plat	Sardines grillées 2 tartines de pain grillé (55% de glucides) et salade verte	Escalope de dinde/poulet  Fenouil rapido	 Hachis parmentier aux légumes (et au bœuf) ou  Tian de légumes (et pomme de terre) au bœuf	Saumon grillé aux herbes de Provence Tomate provençale
Fromage	Fromage/laitage	Fromage/laitage	Fromage blanc aux fruits frais	Fromage/laitage
Dessert	Abricots	Cerises (14 % de glucides ; 80 g de cerises apportent en moyenne 11 g de glucides)	(en cube)	Tarte aux fraises (pas ou peu sucrée – pâte brisée de préférence)
Pain	Variable	A adapter	Variable	Variable

 Vous trouverez toutes ces recettes sur le Net



## **Petits conseil de la « diet » !**

### **Clafoutis aux cerises** (pas ou peu sucré)

Faites-le à base de pâte à crêpes pas ou peu sucrée, en ajoutant juste les fruits.

### **Fenouil rapido :**

Prenez cette recette uniquement pour la préparation du fenouil ; je vous conseille « d'oublier » les saucisses à cocktail et de supprimer ou de diminuer la quantité d'olives. La base de la recette est intéressante et semble appétissante

### **Tian de légumes (et pomme de terre) au bœuf**

Prenez une recette de tian de légumes avec des pommes de terre (ex : marmiton) ; faites une préparation à base de bœuf haché, sauce tomates, oignon, herbes, comme pour des lasagnes. Étalez votre préparation de bœuf au fond du plat et ajoutez vos légumes et pommes de terre par-dessus, comme l'indique la recette. Le tian de légumes vous permet de mettre tous les légumes que vous aimez ; vous pouvez faire évoluer la recette de base.

### **Sucette de fraise au chocolat**

La fraise est un fruit très peu sucré : 4 g de glucides

Le chocolat noir à 70 % de cacao contient 33 % de glucides

Si vous faites des sucettes avec 100 g de fraises et 20 g de chocolat noir, cela fait un apport de 10,5 g de glucides (4 g + 6,5 g) par personne.