









| | Menu 1 | Menu 2 | Menu 3 | Menu 4 |
|---------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Entrée | <p>Taboulé (sans raisins secs, ou très peu)</p> | <p> Carottes râpées à l'orange (on remplace le vinaigre par un peu de jus d'orange pressée et quelques petits morceaux de quartiers d'orange)</p> | <p>Artichaut vinaigrette ou  Artichaut à la grecque</p> | <p>Salade d'épinards crus (ou salade verte)</p> |
| Plat | <p>Courgette et/ou tomate farci (farce de viande maigre)</p> | <p>Filet de poisson en papillote Pommes de terre vapeur</p> | <p>Salade composée froide Riz tomates talon de jambon ou thon en boîte et cubes de fromages</p> | <p> Pâtes au boeuf haché et courgettes</p> |
| Fromage | <p>Fromage/laitage</p> | <p>Fromage/laitage</p> | <p>Dans le plat principal</p> | <p>Coupe de fromage blanc aux fraises</p> |
| Dessert | <p>Orange sanguine</p> | <p>Compote sans sucre ajouté</p> | <p>Pomme cuite au four ou fruit frais</p> | |
| Pain | <p>Variable</p> | <p>Variable</p> | <p>Variable</p> | <p>Variable</p> |

 Vous trouverez toutes ces recettes sur le Net

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Fruits et légumes Crus Cuits</p> |  <p>Produits laitiers</p> |  <p>Viandes, poissons, oeufs et abats</p> |  <p>Féculents</p> |
| |  <p>Produits sucrés</p> |  <p>Matières grasses</p> | |




| | Menu 1 | Menu 2 | Menu 3 | Menu 4 |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Entrée | Radis (sans beurre) | |  Salade de champignons de Paris crus au yaourt ou trempette de champignons de Paris dans du fromage blanc salé aux herbes | Salade de pommes de terre tièdes sauce échalote fraîche |
| Plat | Poulet rôti ou cuisse de poulet cuite à la poêle Tomates à la provençale | Omelette à la ciboulette Duo pommes de terre et haricots verts |  Sauté de porc au curry (pour faire simple, rajouter du curry à votre recette de sauté de base) Riz basmati aux graines de cumin | Filet de poisson poêlé (avec très peu d'huile d'olive par exemple) Ratatouille |
| Fromage | Fromage/laitage | Fromage/laitage | Fromage/laitage (peut-être dans l'entrée ?) | Fromage/laitage |
| Dessert |  Pain perdu à la vanille (très peu sucré et peu de beurre pour la cuisson) | Ananas frais | Salade de kiwi ananas (avec le reste de l'ananas de la veille) | Cerises (80g apportent 11g de glucides) |
| Pain | Variable | Variable | Variable | Variable |

 Vous trouverez toutes ces recettes sur le Net

| | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  Fruits et légumes Crus Cuits |  Produits laitiers |  Viandes, poissons, oeufs et abats |  Féculents |
| |  Produits sucrés |  Matières grasses | |



| | Menu 1 | Menu 2 - festif | Menu 3 - convivial | Menu 4 - festif et convivial |
|---------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Entrée | | Asperges (sauce crème fraîche/fromage blanc et ciboulette au cerfeuil) | Belle salade verte ou mélange de salades | Verrine de radis au chèvre (sans crème fraîche ou très peu) |
| Plat | Jambon blanc Purée pommes de terre et chou-fleur | Gigot d'agneau de 7 heures Sauté de carottes et courgettes aux épices | Tartine campagnarde pain de campagne pommes de terre + jambon de campagne ou oeuf au plat fromage tranches de tomate (éviter le beurre) | Pierrade de boeuf et filets de poulet marinés au curry (diminue le coût de revient du repas) Salade verte sauce au roquefort /roquette et tomates cerise |
| Fromage | Fromage/laitage | Fromage/laitage | | Dans l'entrée et l'accompagnement |
| Dessert | Salade de fruits frais (et/ou surgelés -ajouter un filet d'orange pressée pour éviter de rajouter du sucre) | Tarte aux fruits frais (sans sucre ajouté) | Pomelos à la menthe (avril/mai) OU Duo pastèque et melon (en juin) | Crêpes |
| Pain | Variable | Variable | Dans le plat | Variable |

 Vous trouverez toutes ces recettes sur le Net

