

Des idées de menus riches en fibres pour le printemps et l'été

	Petit-déjeuner 1	Petit-déjeuner 2	Goûter 1	Goûter 2
Féculent	Pain complet	Pain au son	Mélange de yaourt velouté + Muesli (sans fruits secs) + une ou deux figes sèches coupées en morceaux	Fromage blanc avec des fraises et des com flakes «au blé complet» (mêlangés)
Produit laitier	Chocolat chaud	Yaourt		
Fruit	Kiwi	Un verre de jus d'orange ou une orange pressée (bien frais)		
Apports en eau	Dans le lait	Café ou thé	Un verre d'eau ou boisson chaude	Un verre d'eau ou boisson chaude
Compléments	Du beurre avec le pain par exemple	Beurre ou confiture sur le pain		



	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Salade mâche/betterave	Tomate à l'huile d'olive et au basilic	Salade verte	1/2 pamplemousse
Plat	Jambon blanc Purée de pommes de terre (faite avec du lait)	Couscous au poulet (sans pois chiche peut être !)	Pâtes complètes à la bolognaise	Filet de poisson Epinards ou fondue de poireaux
Produit laitier	Yaourt	Fromage blanc ou fromage	Petit suisse	Fromage ou laitage
Dessert	Pomme cuite	3 pruneaux	Fraises	Crêpes au sucre
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

