

Avec une entrée aux légumes de saison...

Plat/aliment	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	Radis noir râpé en vinaigrette (au moins 150g)	Céleri rave en vinaigrette moutardée	Poireaux vinaigrette	chou rouge en salade
Viande/poisson/oeuf	Jambon blanc	* Steak de bœuf grillé	* Poisson poêlé ou au four	Sauté de dinde
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Pâtes aux gruyère râpé (cuisson « al dente »)	Céréales gourmandes	Riz sauce tomate	Purée de pomme de terre
Produit laitier	Dans le plat principal	Fromage blanc et compote de pomme (sans sucre ajouté)	fromage/laitage	fromage/laitage
dessert	orange		Clémentine ou mandarine (2)	* Poire compotée
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Avec une entrée à base de féculents

Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7...poisson	Menu 8
Entrée	* Salade de lentilles à l'huile de noisette ou noix	* Salade de riz/maïs	Salade de pommes de terre au thon (peu de thon)	* Salade de pâtes aux dès de fromage et tomates cerises (fêta, conté, gouda au cumin...)
Viande/poisson/oeuf	* Steak haché (si possible moins de 15% de M.G.)	* Tranche de gigot d'agneau grillée ou omelette/œuf au plat	* Poisson poêlé ou au four /papillote	* Escalope de poulet/dinde poêlée
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Endives braisées	Haricots verts	Épinards ou fondue de poireaux	Champignons à l'ail et au persil
Produit laitier	fromage/laitage	Fromage blanc au sel et poivre	fromage/laitage	Dans l'entrée
dessert	Kiwi (2 si petits)	* Salade d'orange ou une orange fraîche	½ pomelos (sans ajout de sucre)	Pomme
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Menus équilibrés d'hiver gourmands

Vous trouverez un regroupement (voir un nid !) des plats qui posent soucis aux diabétiques ; bien souvent les diabétiques s'en privent parce qu'ils ne savent pas comment « gérer la composition de ces plats ». **Le but n'est surtout pas de les consommer tous dans la même semaine, mais de vous faire plaisir de temps en temps.** Ce sont des questions récurrentes et il faut vous rassurer, en vous permettant de vous faire plaisir avec les plats d'hiver.

Plat/aliment	Menu 9	Menu 10	Menu 11	Menu 12
Entrée	* Carottes râpées au jus de citron		Champignons crus sauce au fromage blanc et ail/persil frais	
Viande/poisson/oeuf		Salade de pomme de terre tiède , harengs fumé et une belle salade de mâche	Couscous au poulet	* Pot au feu avec ses légumes et pommes de terre
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Galette de sarrasin œuf fromage			
Produit laitier	Dans le plat principal	Yaourt nature		Verrine de fromage blanc et
dessert	Salade de fruits frais	Clémentine (2)	Petit suisse et compote (sans sucre ajouté)	grenade (index glycémique faible)
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 13	Menu 14	Menu 15	Menu 16
Entrée	Salade d'endives à l'huile de noix			
Viande/poisson/oeuf	* Pizza maison au jambon ou thon/saumon	* Choucroute (avec viande porc maigre ou poisson ; chou de choucroute et pomme de terre vapeur)	Hachis Parmentier ou brandade de morue et une grosse salade verte/mâche/endives	* Tartiflette (on remplace les lardons par bacon) et une grosse salade verte/mâche
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				
Produit laitier	Dans le plat principal	Laitage nature	Fromage blanc et framboises (surgelées	Dans le plat principal
dessert	Ananas	Salade de Pomme/poire (crues) à la cannelle	natures) ou autre fruit cru (frais ou surgelé nature)	Salade ananas/kiwi/orange
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable