IDEES DE MENUS ADAPTES AU DIABETE – PRINTEMPS 2016

Avec une entrée de légumes de saison…

Plat/aliment	*Menu 1*	*Menu 2*	*Menu 3*	*Menu 4*
Entrée	**Salades d'épinards (crus) à la mozzarella**	**Salade de champignons crus au yaourt**	**Radis rouge et fromage blanc salé aux fines herbes**	**Salade de betterave et tomates**
Viande/poisson/oeuf	**Poisson grillé/poêlé ou ❖calamars à la provençale**	**Boudin noir grillé ou cuisse de poulet grillée**	**Tranche d'agneau grillé(ou autre viande)**	**Pâtes bolognaise ou au saumon et parmesan**
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	**Riz**	**Purée de pomme de terre**	**Haricots blancs**	
Produit laitier	**Dans l'entrée**	**Laitage** pour compléter les apports	**Dans l'entrée**	**Dans le plat principal**
dessert	**Compote (sans sucre ajouté)**	**Orange**	**Cerises (80g = 11g de glucides)**	**Salade d'ananas et kiwi (sans ajout de sucre)**
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

MUTUALITÉ FRANÇAISE

©FNMF/DPSM/Cécile Marie Magdelaine – mars 2016

Avec une entrée à base de féculents

Plat/aliment	*Menu 5*	*Menu 6*	*Menu 7*	*Menu 8*
Entrée	Salade de pomme de terre au chèvre	Salade de pâtes aux tomates confites (peu)	❖Salade de pois chiches, fêta et menthe	❖Taboulé d'Ebly rapide
Viande/poisson/oeuf	Steak/steak haché grillé	Omelette/œuf(s) au plats	Papillote de poisson et courgettes aux herbes de Provence	Escalope de dinde
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Salade verte ou d'endives à l'huile de noix	Épinards ou champignons		Fondue de poireau au curry
Produit laitier	Dans l'entrée	Fromage blanc aux fraises (sans ajout de sucre)	Dans l'entrée	fromage/laitage
dessert	Banane (50g = 11g de glucides)		Kiwi (x2)	½ pomelos
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

©FNMF/DPSM/Cécile Marie Magdelaine – mars 2016

Menus printaniers et gourmands

Pour les week-end, jours de fête, ou tout simplement journées « gourmandes »

Plat/aliment	*Menu 9*	*Menu 10*	*Menu 11*	*Menu 12*
Entrée	❖**Légumes crus en trempette**	**Asperges**	❖ **Salade de fenouil à l'orange**	**Petite salade fraîcheur au fromage**
Viande/poisson/oeuf	**Moules à votre façon**	❖ **Filet mignon de porc à la moutarde**	**Couscous au poulet**	**Confit de canard grillé ou Pierrade de viandes**
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	**Frites (maxi 100g)**	**Endives braisées ou champignons en persillade**		**Tomates provençales ou haricots verts en persillade ou champignons**
Produit laitier	Peut être dans le plat principal et/ou dans les sauces avec légumes crus	**Tiramisu aux fraises. Cliquez sur le lien pour avoir la recette allégée en sucre**	**fromage/laitage**	**Dans l'entrée**
dessert	**Salade de fruits frais ou papillote de fruits** (sans ajout de sucre)		**Pomme au four à la cannelle**	❖**Pizza dessert aux fruits**
Pain	Pas de pain	Variable	Variable	Variable

MUTUALITÉ FRANÇAISE

©FNMF/DPSM/Cécile Marie Magdelaine – mars 2016

Menus printaniers et sans entrée

Plat/aliment	*Menu 13*	*Menu 14*	*Menu 15*	*Menu 16*
Entrée				
Viande/poisson/oeuf	❖**Endives « bonne femme «**	❖**Salade aux 5 légumes et poulet froid**	**Pâtes au thon (ou autre poisson) et salade verte**	**Sauté de dinde (à votre goût)**
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				**Purée pomme de terre/chou fleur**
Produit laitier	**laitage**	**fromage/laitage**	**Yaourt nature/petit suisse**	**fromage/laitage**
dessert	**Ananas frais**	**Crêpe à la compotée d'orange** (sans sucre ajouté)	**Salade d'orange et pomelos (sans ajout de sucre)**	**Poire**
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

©FNMF/DPSM/Cécile Marie Magdelaine – mars 2016