

Menus minimalistes adaptés au diabète : collection automne 2016

Plat/aliment	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4
Entrée	½ pamplemousse	Endives aux cubes de gruyère		
Viande/poisson/œuf	Jambon blanc	Poisson poêlé/grillé	Salade composée : Pomme de terre, thon, batavia émincée, carottes râpées, cubes de fromage	Galette de Sarrazin ou crêpe garnie avec Œuf au plat Epinards Gruyère râpé
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Pâtes « al dente » et cœur de céleri	Riz aux graines de cumin		
Produit laitier	Laitage nature	Dans l'entrée		
Dessert	Fruit est consommé en entrée	Pomme	2 Clémentines	Salade de fruits frais
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 5	Menu 6	Menu 7	8
Entrée	Salade d'endives à l'huile de noix	Salade composée : Lentilles vertes Carottes râpées et roquette Poisson froid ou blanc de poulet (ou autre volaille) Graine de cumin Coriandre fraîche (option)	Poireau vinaigrette	Salade verte ou mâche, pomme/poire et noix
Viande/poisson/œuf	Moules marinière (ou autre préparation)		Omelette aux pommes de terre	Sauté de porc aux champignons
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Frites			Céréales gourmandes ou autres mélanges de céréales
Produit laitier	Laitage nature	Fromage blanc salé/poivré	Verrine au fromage blanc (non sucré) et salade de fruits frais	Laitage nature
Dessert	Orange	Pomme cuite		Dans l'entrée
Pain	A SUPPRIMER	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 9	Menu 10	Menu 11	Menu 12 « pour se faire plaisir »
Entrée	Salade composée de crudités : mâches ou autre salade, avocat, champignons crus, soja frais	Haricots blanc en vinaigrette	Chou-fleur cru avec sauce au fromage blanc et épices (« trempette »)	Salade au pamplemousse, avocat et crevettes Sauce au fromage blanc tomate tabasco
Viande/poisson/œuf	Chili con carne	Escalope de dinde (ou autre volaille) et Endives braisées à l'ail	Pâtes au saumon fumé ou au thon ou restes de viande	Poulet rôti
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents				Haricots verts en persillade
Produit laitier	Duo suisse et compote pomme/poire aux épices	Duo poire crue et fromage « bleu » type Roquefort	Dans l'entrée	Dans l'entrée
Dessert			Kiwi	Tarte aux pommes et amandes effilées
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable

Plat/aliment	Menu 13	Menu 14	Menu 15	Menu 16
Entrée				Salade composée :
Viande/poisson/œuf	Poisson grillé/poêlé	Spaghetti à la bolognaise et une belle assiette de salade verte + gruyère râpé dans les pâtes	Pintade rôtie (ou autre volaille)	Mélange de salades « maison » Restes de viande froide Cubes de fromage Champignons crus Radis noir et carotte râpé...
Compléments = ½ lég. + ½ féculents ou légumes ou féculents	Fondue de poireaux légèrement crémée et riz au curry ou épices « indiens »		Chou de choucroute et pomme de terre vapeur	
Produit laitier	Fromage/laitage	Dans le plat principal	Laitage nature	
Dessert	Ananas	1 à 2 kiwis	Orange	Crêpes fourrées à la compote de pomme « maison »
Pain	Variable	Variable	Variable	Variable