

		LUNDI	MARDI	MERCREDI
	PETIT DEJEUNER	50 g de pain 2 cc de confiture 200 ml de lait $\frac{1}{2}$ écrémé + 1 cc de cacao sans sucre 1 poire	2 tranches de pain d'épices 200 ml de lait $\frac{1}{2}$ écrémé 1 kiwi Tisane ou café	30 g de céréales 200 ml de lait $\frac{1}{2}$ écrémé 100 g de fraises coupées en morceaux dans la préparation Tisane ou café
	COLLATION	1 orange + 1 tisane ou café	1 pomme + tisane ou café	1 banane + tisane ou café
 CAP EQUILIBRE	MIDI	Salade de chèvre chaud Salade mixte + vinaigre balsamique + 1 cc d'huile 50 g de pain + 30 g de fromage de chèvre frais en tranche le tout passé sous le grill quelques minutes 1 pomme	Salade grecque 150 g de pâtes cuites Tomates en dés + basilic 45 g de féta 1 cc d'huile d'olive 1 pomme	Salade océane Tomates en dés + laitue + 2 cc de vinaigrette allégée + 50 g de saumon fumé en dés + 150 g de pommes de terre froides en dés 1 poire
	COLLATION	Potage	Potage	1 barre de céréales K
1,5 L/JOUR	SOIR	Poêlée de légumes au poulet 150 g de poulet + poivrons + tomates + oignons + ail + 1 cc d'huile 200g de pâtes cuites 15 g de parmesan 1 fruit au choix si encore faim	Scampis au wok 150 g de scampis revenus dans 1 cc d'huile + pousses de soja + brocoli + poivrons + 1 cs de sauce soja 100 g de riz cuit 1 fruit au choix si encore faim	Pâtes aux légumes 150 g de pâtes cuites + sauce tomate avec courgettes + oignons + ail + herbes aromatiques + 1 cc d'huile 150 g d'escalope de veau grillée ou cuite sur une feuille de cuisson
	COLLATION	1 fruit au choix + tisane	1 fruit au choix + tisane	1 pomme au micro-onde + cannelle

	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT DEJEUNER	1 piccolo ou pistolet 2 cc de confiture 1 yaourt entier 1 jus d'orange maison Tisane ou café	30 g de céréales 200 ml de lait $\frac{1}{2}$ écrémé 1 pomme Tisane ou café	35 g de pain 200 ml de lait $\frac{1}{2}$ écrémé 1 cc de cacao sans sucre 1 banane en rondelles Tisane ou café	1 croissant + 1 cc de minarine 1 yaourt 0 % 1 jus d'orange Tisane ou café
COLLATION	1 pomme + tisane ou café	1 poire + tisane ou café	1 yaourt 0 % + tisane ou café	1 kiwi Tisane ou café
MIDI	Tomate crevettes Salade + 1 grosse tomate en dés + 150 g de crevettes roses ou grises 1 cc de mayonnaise 150 g de pommes de terre Mélanger le tout	Sandwich avec : 1 pistolet ou 50g de baguette + 100 g de filet de poulet + salade mixte + tomates + 1 cc mayonnaise 100 g de compote non sucrée	Potage aux légumes 200 g de pommes de T. Nature avec 4 cc de crème allégée à 5% + fines herbes 1 fruit au choix	Pain Pizza 50 g de baguette ou 1 piccolo coupé en deux Tomates pelées pour pizza + 30 g de jambon + 20 g de fromage râpé 2 olives Faire gratiner sous le grill + Salade mixte au vinaigre balsamique 1 pomme
COLLATION	1 banane + tisane ou café	Potage	Potage	1 part de tarte aux fruits Tisane ou café
SOIR	200 g de pâtes cuites 60 g de jambon cuit 30 g de gruyère en dés Tomates en morceaux 1 cc d'huile 1 fruit au choix	120 g de poisson blanc Choux fleur 150g de pommes de terre 2 cc minarine ou 1 cc d'huile 2 càs de sauce hollandaise en sachet (Knorr)	Apéritif : 1 jus de légumes ou de fruits sans sucre 20 g de biscuits salés Bâtonnets de légumes Potage 1 brochette mixed grill 200g de pâtes à la sauce tomate + ratatouille de légumes 1 verre de vin 2 boules de sorbet Tisane ou café	100 g de thon frais 1 cc d'huile Ail Haricots verts nature 100 g de pomme de terre 1 verre de vin Tisane ou café
COLLATION	1 mignonette de chocolat + tisane ou café	100 g de salade de fruits frais ou au jus	10 g de chocolat + tisane ou café	1 fruit au choix Tisane ou café