

Menu JUILLET

Exemple de menus de 7 jours










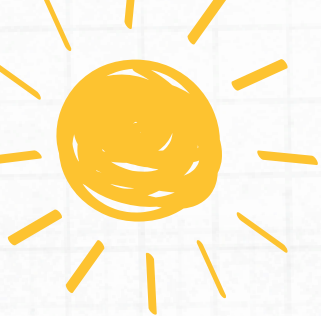
1 Légume + 1 Féculent
1 Cuit + 1 Cru (Lég. ou fruit)
1 Protéine A. ou V.
1 Matière grasse



2 poissons: 1 gras + 1 blanc

Prévoir pour le lendemain

	MIDI	SOIR
1		<ul style="list-style-type: none"> - • Tomates ou poivrons farcis au porc • Riz créole • Comté • Nectarine
2		<ul style="list-style-type: none"> • Mâche, roquettes, tomates cerises, maïs • f • f • f • Riz au lait
3		<ul style="list-style-type: none"> • Rillettes de thon ou de sardines • Cake courgettes, fêta et basilic • Salade verte • - • Compote de fruits maison et sans sucre ajouté
4		<ul style="list-style-type: none"> • - • Salade de gésiers de volailles • sur lit de mâche, roquettes et • de pomme de terre nouvelles à la vapeur • - • Cerises
5		<ul style="list-style-type: none"> • Salade de tomates et de concombres • Saumon à la vapeur • Pâtes • Fromage de chèvre • Abricots au four
6		<ul style="list-style-type: none"> • Concombre Bulgare • Steak haché • Frites • Tomates Provençales au four • - • Pommes cuites au four
7		<ul style="list-style-type: none"> • Melon • Brochette de poulet poulet au barbecue • Plancha de poivrons, tomates, courgettes • - • Glace à la fraise maison



CRUDITES

CONFÉRENCE

Tomates, tomates cerises, concombres

Haricots verts vinaigrette

FRUITS

CONFÉRENCE

Nutrition et santé : comment allier plaisir et bien-être ?

PETIT DEJEUNER

ACTIVITÉ

Cours de yoga pour débutant et initiation à la méditation

COLLATION

CONFÉRENCE

Comment gérer rapidement son stress au travail ?

