

1 semaine de menu rééquilibrage alimentaire

Matin

A

Muesli: flocon d'avoine (60g), fromage blanc (125g), fruit (1), citron pressé (1), miel (1càs)

B

Œufs brouillés: Œuf (2), crème entière (30g), pain (80g), huile d'olive (1càs), fruit (1), épices



Midi

1

Omelette champignon: œufs(2) , champignon (150g), huile d'olive (1càs)
Salade (30g) , vinaigre moutarde, huile colza (1 càs), épices
Dessert : Pain (80g) et fromage (30g)

2

Poireaux, riz et saumon: riz complet (75g cru), poireau (150g), saumon (100g), huile d'olive (1càs), sauce soja (1càs), épices
Dessert : Fruit (1) et chocolat (20g)

3

Pain pita houmous: pain pita (80g), pois chiche (24g cru), citron pressé (1), ail (5g), graine de sésame (20g), salade (70g), huile d'olive (2 càs), paprika
Dessert : Fruit (1) et chocolat (20g)

4

Purée à l'ail et poulet: Pomme de terre (150g), cuisse de poulet (1), crème (30g), ail (5g)
Carotte râpée (100g) , vinaigre moutarde, huile colza (1 càs)
Dessert : Compote (120g)

5

Salade d'endive: endive (2), cerneaux de noix (20g), comté (30g), pain (60g), huile de noix (1càs), vinaigre, moutarde
Dessert : Pomme (1) et chocolat (20g)

6

Céleri à l'ail: céleri-rave (150g), pomme de terre (150g), ail (15g), saumon cru (80g), crème entière (20g), citron pressé (1), huile d'olive (1càs), épices
Dessert : Fruit (1)

7

Hachis parmentier potiron: pomme de terre (200g), potiron (150g), oignon (1), viande hachée (100g), purée de tomate (70g), crème entière (20g), gruyère râpé (15g), huile d'olive (1càs)
Salade (30g) , vinaigre moutarde, huile colza (1 càs)
Dessert : Fruit (1)

Soir

1

Dahl de lentille: riz complet (40g cru), lentilles corail (40g cru), légumes (150g), oignon (1), purée de tomate (200g), huile d'olive (2càs), sel, curcuma, poivre
Dessert : Fruit (1) et chocolat (20g)

2

Galettes de betterave: betterave (200g cru), farine T110 (60g), œuf (1), huile d'olive (1càs)
Salade (40g) , vinaigre moutarde, huile colza (1 càs)
Dessert : Yaourt (1), fruit (1) et chocolat (20g)

3

Chili con carné: haricot rouge (40g cru), riz complet (40g cru), maïs (40g), viande hachée (100g), carotte (1), oignon (0.5), purée de tomate (100g), huile d'olive (2càs), paprika, piment
Dessert : Fruit (1)

4

Soupe parisienne: poireau (210g), pomme de terre (150g), oignon (1), crème entière (30g), épices
Dessert : Pain (60g), fromage (30g) fruit (1) et chocolat (20g)

5

Purée de panais: panais (200g), flétan (100g), lait demi-écrémé (150ml), huile d'olive (1càs), muscade, épices
Dessert : Pain (60g), fromage (30g) et fruit (1)

6

Soupe de lentilles corail: lentilles corail (40g cru), carotte (2), flocon d'avoine (10g), purée de tomate (100g), huile de colza (1càs), épices
Dessert : Pain (60g), fromage (30g) et chocolat (20g)

7

Gâteau invisible navet: navet (200g), œuf (1), lait (50ml), farine T110 (40g), parmesan (40g), huile d'olive (1càs)
Soupe : poireau (100g), pomme de terre (150g), huile de colza (1càs)
Dessert : Fruit (1)

Les quantités sont indiquées pour un adulte moyen avec une activité plutôt sédentaire. Elles doivent donc être adaptées selon le profil et les besoins de chacun.