

Exemples de menus

	ENTREE	PLAT PRINCIPAL	FROMAGE	DESSERT
LUNDI	Salade de tomates	Steak haché courgettes et pâtes	Petit suisse	Compote de pomme
MARDI	Concombres en rondelles	Filet lieu riz et ratatouille	Tomme grise	Kiwi
MERCREDI	Haricots verts, mais, oeuf	Poulet rôti gratin de pommes de terre	Fromage Blanc	Fraises
JEUDI	Salade de betteraves rouges	Omelette aux fines herbes carottes assaisonnées tomate	Yaourt à la vanille	Salade de fruits
VENDREDI	Salade de Boulghour, tomates, poivrons	Filet de poisson purée d'épinards	Camembert	Compote de poire

EXEMPLE DE JOURNEE ALIMENTAIRE EQUILIBREE

PETIT DEJEUNER

Bol de lait ½ écrémé + ou -chocolat
2 tranches de pain beurre confiture
1 kiwi

DEJEUNER

Carottes râpées vinaigrette
Poulet
Coquillettes au beurre
Mimolette
Compote de pomme
1 tranche de pain

GOUTER

1 yaourt nature
1 fruit

DINER

Gratin de Brocolis
Filet de poisson
Fromage blanc
Poire
1 tranche de pain

Viande, poissons, œufs : **Croissance**



Protéine d'origine animale, Fer, Vitamines du groupe B

Lait, produits laitiers : **Construction des os**



Protéine d'origine animale, calcium, vitamines du groupe A et B

Légumes, Fruits : **Bonne mine, tonus**



Vitamines (B, C), Minéraux, Fibres

Céréales, féculents, légumes secs : **Energie**



Glucides complexes, protéines végétales, vitamines B, Minéraux, Fibres

Les matières grasses (huile, beurre, crème) : **Energie**



Acides gras essentiels, vitamines A et E

Le sucre et les produits sucrés : **A limiter**



Glucides simples

L'eau et les boissons : **Eau seule boisson indispensable**

