








www.lotus-bouche-cousue.fr

## Planning des menus de la semaine

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Notes
<b>PETIT-DÉJEUNER</b> 	1 bol de céréales complètes ou muesli pauvre en sucre, un yaourt et 1 fruit ou jus de fruit	1 bol de céréales complètes ou muesli pauvre en sucre, un yaourt et 1 fruit ou jus de fruit	1 bol de céréales complètes ou muesli pauvre en sucre, un yaourt et 1 fruit ou jus de fruit	1 bol de céréales complètes ou muesli pauvre en sucre, un yaourt et 1 fruit ou jus de fruit	1 bol de céréales complètes ou muesli pauvre en sucre, un yaourt et 1 fruit ou jus de fruit	1 bol de céréales complètes ou muesli pauvre en sucre, un yaourt et 1 fruit ou jus de fruit		
<b>DÉJEUNER</b> 	Salade verte, escalope de poulet, 1 fruit	Carottes rapées au cumin, pavé de saumon, riz brun, yaourt.	omelettes (4 oeufs, des herbes), salade de célerie ou de chou, 1 fruit	Pâtes complètes, 1 escalope de dinde, 1 fruit	haricots verts, thon, un yaourt, 1 fruit	riz brun, rôti de veau, 1 fruit		
<b>SNACK</b> 	1 portion de fruit et une boisson chaude (thé, infusion)	1 bol de framboises et un thé vert	1 poignée d'amandes, 1 poignée de cranberries séchées, 1 thé	1 pomme et un thé	1 yaourt à la grecque un thé	1 banane et une boisson chaude		
<b>DÎNER</b> 	Filet de boeuf, flan de courgettes, 1 fruit	légumes à la plancha (poivrons, tomates etc.) un steak haché 5% MG	salade tomates, mozzarella, filet huile d'olive, 1 escalope de poulet, 1 fruit	Salade composée océane (surimi, maïs, saumon etc)	quiche légère aux épinards, 1 steak haché 5% MG, 1 fruit	Emincé de volaille, légumes à volonté, 1 fruit		
<b>ENTRAÎNEMENT</b> 	1 portion d'amandes et 1 boisson chaude (thé ou infusion)		1 banane et une boisson chaude		1 portion d'amandes et 1 boisson chaude (thé ou infusion)			