

COLOPATHIE : EXEMPLE DE MENUS POUR UNE SEMAINE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner	thé ou café léger 2 biscottes beurrées jus de carottes	thé ou café léger pain grillé beurré œuf dur jus d'orange filtré	thé ou café léger pain beurré 1 c de gelée	thé ou café léger pain grillé margarine yaourt	thé ou café léger pain complet beurre œuf coque	thé ou café léger biscottes beurrées jus de carottes	thé ou café léger poulet froid pain beurré
Déjeuner	betteraves en salade foie d'agneau blé cantal pomme au four	salade poulet rôti ratatouille et riz gruyère poire pochée	Bouillon de vermicelle omelette aux fines herbes banane pain rassis	œufs polenta gouda sorbet citron	pain de poisson ratatouille hollande pomme crue râpée biscottes	pommes de terre en salade filet de merlan en papillote purée de carottes gruyère pain banane	huîtres dorade au four pommes vapeur cantal poire au sirop
Dîner	pommes de terre en salade brochette de bœuf courgettes yaourt nature compote	potage au pistou filet mignon de porc pommes vapeur fromage blanc 1 c de gelée	cœur de palmier vinaigrette filet de dinde grillé haricots verts faisselle à la gelée de groseille biscottes	crevettes poulet basquaise riz fromage blanc au zeste d'orange pain complet banane	saumon à l'unilatéral riz cantonais flan jus de carottes	courgettes farcies au reste de viande fromage blanc aux herbes gâteau de riz	jambon carottes braisées tarte au fromage blanc pain complet grillé