

OBÉSITÉ : EXEMPLE DE MENUS POUR UNE SEMAINE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner	thé, café biscottes beurrées jus de carottes 1 fromage blanc 0 %	thé, café 30 g de pain complet 10 g de margarine 1 yaourt	thé, café 30 g de pain légèrement beurré 1 œuf coque	thé, café 2 biscottes beurrées yaourt nature jus d'orange frais	30 g de pain 10 g de beurre 1/2 pamplemousse 1 tranche de jambon maigre	thé, café 2 biscottes beurrées yaourt nature jus d'orange	30 g de pain complet 10 g de beurre 1 kiwi 1 yaourt
Déjeuner	tomates en salade rôti de porc salsifis yaourt nature 1 pomme	salade de carottes et pommes sauté de porc au curry légumes vapeur fromage blanc au zeste de citron	œufs brouillés aux asperges colin au four yaourt salade d'orange	flan de légumes au coulis de tomate et basilic foie grillé au citron fromage blanc au coulis de fruit	concombre à la bulgare saumon à l'unilatéral au sel de Guérande fromage blanc vanillé salade de fruits frais	salade de laitue pot-au-feu yaourt, fruit	salade d'endives blanquette de veau à l'ancienne fruits rafraîchis
Dîner	salade d'épinards poulet au gingembre yaourt pomme au four	taboulet aux tomates et concombre œufs au plat yaourt compote	salade de foie de volaille steak haché courgettes pomme	soupe de légumes filet de bœuf en dés haricots verts yaourt	choucroute de la mer demi-crottin chaud sur lit de cresson poire pochée	salade de tomates basilic filet de dinde ratatouille yaourt nature melon en billes rafraîchies	carottes braisées lapin moutarde yaourt sorbet citron
Collation	jus de tomate	pomme fromage blanc	yaourt	lait aromatisé	jus de légumes	lait fraise	bouillon