

MALADIES CARDIO-VASCULAIRES : EXEMPLE DE MENUS POUR UNE SEMAINE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Petit déjeuner</b>	pain complet margarine yaourt thé ou café jus de carottes	flocons d'avoine lait jus d'orange pressé thé ou café	biscottes complètes margarine fromage blanc kiwi	pain au son 1 verre de lait thé ou café	café ou thé pain beurré œuf coque orange	café ou thé fromage blanc mûesli fruits de saison	café ou thé pain aux céréales margarine au tournesol jus d'orange frais
<b>Déjeuner</b>	rouget en papillote ratatouille 1 bol de riz fromage blanc fraises pain	lapin purée de pois cassés reblochon pomme pain	sardines à l'huile d'olive filet de bœuf riz complet camembert orange pain	chou rouge filet de dinde tomates provençales blé petit chèvre cassis	laitue en salade saumon à l'unilatéral tarte au fromage blanc pain de campagne	tomates mozzarella bœuf mode aux carottes fromage blanc pomme au four pain	hareng pommes à l'huile rôti de veau ratatouille et blé fromage blanc à la ciboulette soupe de groseilles
<b>Dîner</b>	salade de lentilles et oignons poulet citron crème caramel pain complet	salade de tomates filet mignon aubergines farcies fromage blanc sucré pomme au four pain	salade de poivrons truite aux amandes purée de céleri flan à la vanille pain de seigle	salade avocat et haddock risotto de poulet petits-suisse sorbet citron pain	endives aux noix choucroute de poisson brie soupe de fraises pain	brandade de morue salade verte aux oignons fromage tarte aux abricots	tomates confites à l'ail, échalotes, basilic et thon en dés chèvre frais clafoutis aux cerises pain