

# MENUS ÉQUILIBRÉS POUR L'HIVER



Pensez à boire 1,5L d'eau/jour




Recettes disponibles sur mon site

## DÉJEÛNER

## DÎNER

### LUNDI

- Salade de pamplemousse, crevettes, et avocat
- Bœuf aux carottes
- Riz au lait

- **Salade mexicaine au poulet** 
- Feuille de chêne
- Yaourt
- Compote d'abricots


### MARDI

- Potage de légumes
- Quiche & Salade verte
- Banane

- Salade d'endives
- Dos de lieu noir
- Purée de patate douce
- Yaourt


### MERCREDI

- Mâche aux pignons
- Poulet basquaise & Quinoa
- Petits suisses au coulis de fruits rouge

- **Galette aux pommes de terre** 
- Champignons persillés & Salade verte
- Pomme

### JEUDI

- Sandwich (baguette à l'ancienne) au jambon, gruyère et crudités
- Clémentines

- Velouté de courge butternut
- Tarte tomate/oignon/thon/gruyère
- Salade verte
- **Poires au vin** 

### VENDREDI

- Saumon au four
- Julienne de légumes & Riz
- Fromage
- Kiwis

- Bouillon aux vermicelles
- Chou vert braisé
- Saucisse de Strasbourg
- Yaourt de brebis & Figues sèches

### SAMEDI

- Concombre sauce au fromage blanc
- Brochette d'agneau
- Semoule aux raisins secs
- Salade de fruits frais

- Velouté de légumes
- Spaghettis bolognaise au parmesan
- Salade verte
- Orange malsaise

### DIMANCHE

- Lotte au curry
- Fondue de poireaux et Tagliatelles
- Flan à la pomme

- Velouté de courgettes
- Salade de mâche
- Crottin de chèvre sur toasts chauds
- Ananas