



## MENUS « SANDWICH » à visés perte de poids

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCH
<b>Déjeuner</b>	<b>Déjeuner</b>	<b>Déjeuner</b>	<b>Déjeuner</b>	<b>Déjeuner</b>	<b>Déjeuner</b>	<b>Déjeuner</b>
<b>60 g pain</b> <b>2 œufs durs</b> Salade verte 1 yaourt ou 1 Fruit	<b>60 g pain</b> + roquette <b>Jambon</b> 1 yaourt ou 1 Fruit	<b>60 g pain</b> + tomates/ salade <b>Emincé de poulet</b> 1 yaourt ou 1 Fruit	<b>60 g pain</b> + concombres + <b>petites crevettes</b> 1 yaourt ou 1 Fruit	<b>60 g pain</b> + concombres + <b>petites crevettes</b> 1 yaourt ou 1 Fruit	Salade verte <b>Escalope de veau</b> grillée + persillade <b>150 g Purée</b> gratinée au four 1 yaourt ou 1 Fruit	<b>Noix de St Jacques</b> persillade <b>Riz Basmati 15</b> aux dés de Légumes 1 yaourt ou 1 Fruit
<b>Dîner</b>	<b>Dîner</b>	<b>Dîner</b>	<b>Dîner</b>	<b>Dîner</b>	<b>Dîner</b>	<b>Dîner</b>
Salade d'endives <b>Gambas</b> au four + citron 1 compote sans sucre	<b>1 Steak Haché 5 %</b> + persillade Epinards à la crème 1 compote sans sucre	Potage + <b>dés de jambon</b> 1 compote sans sucre	<b>120 g Dos de cabillaud</b> au four Julienne de courgettes au curcuma 1 compote sans sucre	<b>1 cuisse de poulet</b> Duo Chou fleur + Brocolis vapeur au jus de poulet 1 compote sans sucre	<b>120 g Saumon grillé</b> à la moutarde Haricots verts 1 compote sans sucre	Potage <b>2 tr. de jambon</b> Mâche + betterave râpée 1 compote sans sucre