

DIMANCHE

Midi

Bâtonnets de légumes et sauces au yaourt

Poulet rôti

Potimarron rôti

1 crêpe de froment garnie aux pommes cuites



Soir

Potage

Rillettes de thon maison*

Salade verte / pain

Ananas

* pour 2 personnes : 90g de thon émietté, 70g de St Moret, 1 càs de fromage blanc, citron, noix de muscade, piment de Cayenne, poivre.



Vous pouvez :

- Changer les légumes proposés par d'autres légumes de votre choix.
- Consommer les produits laitiers sans sucre ou additionnés d'édulcorant.
- Choisir les fruits de saison parmi la liste des équivalences glucidiques en fruits qui vous a été remise par votre diététicienne.

Le pain et les féculents (pommes de terre, pâtes, riz, lentilles, purée,...) sont à consommer en fonction des quantités indiquées sur votre ration glucidique.

Une portion de fromage pèse environ 30 à 40gr. Préférer une cuisson des viandes et des poissons à l'huile végétale ou sans matière grasse + une noix de beurre ou de margarine à faire fondre.

Consommer une c. à soupe de vinaigrette pour chaque part de crudités (soit 2 max par jour).

La seule boisson indispensable est l'eau.

NOUS CONTACTER

Centre Delta
RDC haut - Bureau N° 4 bis
4, bd de Créac'h Gwen
29000 QUIMPER
☎ 02.98.10.19.61
kerdiab@wanadoo.fr
www.kerdiab.org

Horaires :
9h00 - 12h30 13h30 - 17h00
Du lundi au vendredi

Une équipe de professionnels
à votre écoute

Infirmières, secrétaire,
diététiciennes et psychologue

réalisé par l'équipe de Kerdiab.

NOUVEAU

Kerdiab

EXEMPLES DE MENUS D'AUTOMNE



LUNDI

Midi

Carottes râpées
Cuisse de dinde
Semoule et julienne de légumes
Fromage blanc
Compote pomme/banane



Soir

Salade d'endives
Gratin de chou-fleur/pomme de terre
Emincé de dinde
Orange



MARDI

Midi

Céleri râpé, vinaigrette
Omelette aux champignons
Macaronis
Yaourt nature
2 figues fraîches



Soir

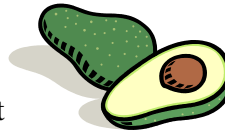
Filet de poisson
Fondue de poireau
Riz
Comté
Compote pomme/quetsche



MERCREDI

Midi

½ avocat
Filet de poulet
Purée céleri / pomme de terre avec du lait
1 petit suisse
Pomme



Soir

Velouté de brocolis
Croque monsieur
Salade verte, vinaigrette
2 clémentines



JEUDI

Midi

Salade verte et dés de gruyère
Rosbeef
Lentilles
Salade de fruits



Soir

Salade de blé, crevettes, carottes et pousses de soja
2 petits suisses
Raisin



VENDREDI

Midi

Chou-fleur, vinaigrette
Darne de saumon en papillote
Pomme de terre au four
Yaourt nature
Pomme au four



Soir

1 crêpe de blé noir jambon œuf champignons et
1 crêpe de blé noir chèvre noix
Salade verte
Poire



SAMEDI

Midi

Betteraves, vinaigrette
Steak grillé
Torsettes (pâtes) au gruyère
Banane



Soir

Potage de potimarron et noix
Jambon
Endives braisées
Riz au lait avec des morceaux d'abricots secs

