

DIMANCHE

Midi

Huîtres

Pot au feu avec pommes de terre et légumes

Fromage de chèvre frais

Tarte aux pommes



Soir

Bouillon vermicelle

Reste pot au feu à la vinaigrette

2 petits suisses

1 orange



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 des diététiciennes de KerDiab.



EXEMPLES DE MENUS D'AUTOMNE



LUNDI

Midi

½ avocat
Escalope de veau
Petits pois carottes
Yaourt nature
2 figues fraîches



Soir

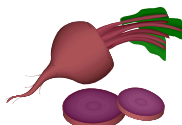
Champignons à la grecque
Tarte au potimarron et
Comté / salade
kiwi



MARDI

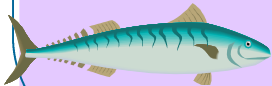
Midi

Betteraves vinaigrette
Rouelle de porc
Lentilles
Fromage blanc
Compote de poire



Soir

Potage de légumes
Maquereau
pommes de terre vapeur / salade
Comté
Raisin



MERCREDI

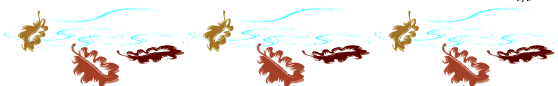
Midi

Pommes de terre en salade
Filet de julienne
Fondue de poireaux
Camembert
2 clémentines



Soir

Salade de mâche et noix
Coquillettes sauce tomates,
Allumettes de bacon
1 yaourt nature
Pomme cuite



JEUDI

Midi

Chou fleur vinaigrette
Cuisse de dinde
Châtaignes
2 Petits suisses
Compote pomme/coing



Soir

Potage tomate / vermicelle
Salade composée : restes de dinde,
endives, croûtons et dés de fromage
1 poire



VENDREDI

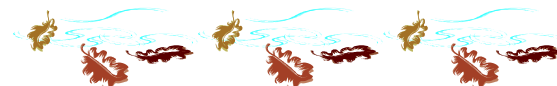
Midi

Salade de fenouil
Steak grillé
Purée de panais / Pomme de terre
St Nectaire
Pomme



Soir

Potage de légumes
Coquille de poisson - Riz
Fromage blanc
Compote



SAMEDI

Midi

Radis noir râpé
Escalope de poulet
Pâtes aux champignons
Comté
Banane



Soir

Salade de riz
Omelette aux brocolis
Yaourt nature
Salade de fruits

