



DIMANCHE

Midi

Asperges, vinaigrette
Cuisse de poulet rôtie
Semoule de couscous - légumes
Tarte aux fraises

Soir

Soupe de cresson
Filet de julienne au court bouillon
Pommes de terre nouvelles
Roquefort
Compote pommes - framboises



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 DE PRINTEMPS





LUNDI

Midi

Fonds d'artichauts - vinaigrette
 Tagliatelles au saumon et champignons
 Yaourt nature
 Salade de fruits frais



Soir

Salade grecque : concombre, tomates, riz, dés de feta, oignons, quelques olives noires - vinaigrette
 Jambon
 Compote de fraises- rhubarbe



MARDI

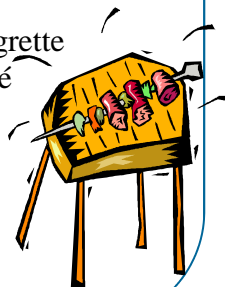
Midi



Fèves vinaigrette
 Escalope de poulet
 Petits pois - carottes
 Faisselle aux fraises

Soir

Dés d'avocat, mais - vinaigrette
 Brochette de bœuf - blé
 St-Moret
 1 orange sanguine

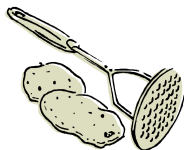


MERCREDI

Midi



Radis
 Filet de sole - riz- tomates provençales
 Cantal
 Pomme



Soir

Cœurs de palmiers
 Filet de dinde en papillote - haricots verts
 Purée de pommes de terre
 2 petits suisses - dés de kiwi



JEUDI

Midi



Salade de pommes de terre, ciboulette, vinaigrette
 Oeufs mollets - épinards
 Fromage blanc
 Compote pomme - poire

Soir

Gaspacho de tomates
 Spaghettis bolognaise au parmesan
 Salade verte
 Cerises

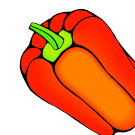


VENDREDI

Midi



Salade de lentilles
 Steak haché - poêlée carottes, champignons
 St-Nectaire
 Banane



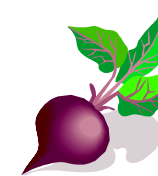
Soir

Salade composée : crevettes, pâtes, roquette
 concombre, poivron rouge
 Yaourt nature
 Compote pommes - fraises



SAMEDI

Midi



Betterave
 Rosbif - jardinière de légumes (avec pommes de terre)
 Comté
 Salade de fruits rouges

Soir

Taboulé
 Lapin rôti à la moutarde - gratin d'aubergine
 1 fromage blanc
 2 kiwis

