

DIMANCHE



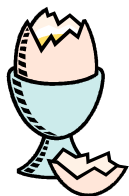
Midi

Terrine de poisson maison
Rumsteck - Tomates provençales - Pommes de terre
Salade de fruits frais sur lit de faisselle



Soir

Salade verte aux noix
Œuf à la coque - Mouillettes
Pâtes au parmesan
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**

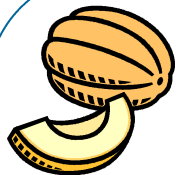
**Infirmières, secrétaire,
diététiciennes et psychologue**

Réalisé par :
L'équipe des diététiciennes de KerDiab.



EXEMPLES DE MENUS D'ÉTÉ





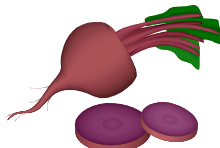
LUNDI

Midi

1/4 Melon
Escalope de dinde - Endives braisées - Riz
Produit laitier
Fraises

Soir

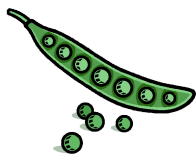
Betteraves rouges - Vinaigrette
Omelette aux champignons - Pommes de terre
Fromage
Pêche



MARDI

Midi

Salade de tomates - Vinaigrette au basilic
Côtes de porc - Petits pois
Produit laitier
Cerises



Soir

Salade composée :
Riz créole, thon au naturel,
poivrons, tomates, vinaigrette
Fromage
Abricot



MERCREDI

Midi

Poireaux vinaigrette
Poisson en papillote - Pommes de terre
Rondelle de citron
Fromage
Pastèque



Soir

Artichaut - Vinaigrette
Poulet rôti - Purée
Salade verte
Produit laitier
Compote de rhubarbe



JEUDI

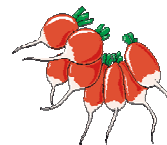
Midi

Carottes râpées - Vinaigrette
Escalope de veau - Haricots verts - Blé cuit
Produit laitier
Brugnon



Soir

Radis
Viande froide - Pomme de terre
Salade verte
Produit laitier
2 kiwis



VENDREDI

Midi

Avocat vinaigrette
Filet de poisson à la ciboulette - Riz - Ratatouille
Produit laitier
Banane



Soir

Salade composée :
Pâtes, dés de jambon, concombre,
gruyère, vinaigrette
4 prunes



SAMEDI

Midi

Pastèque
Escalope de dinde à la moutarde - Pommes de terre - Salade verte
Flan sans sucre
Compote pomme/banane



Soir

1/2 pamplemousse
Jambon blanc - Ratatouille - Riz
Produit laitier
Raisin

