



## DIMANCHE

### Midi

Crevettes  
 Gigot d'agneau - Pommes de terre  
 Salade verte  
 Fromage  
 Salade de fruits

### Soir

Potage de légumes  
 Œuf à la coque  
 Pommes de terre au four  
 Fromage  
 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

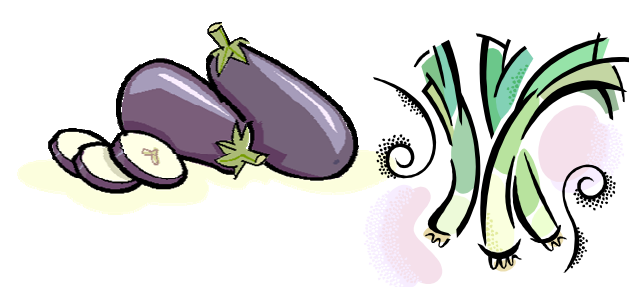
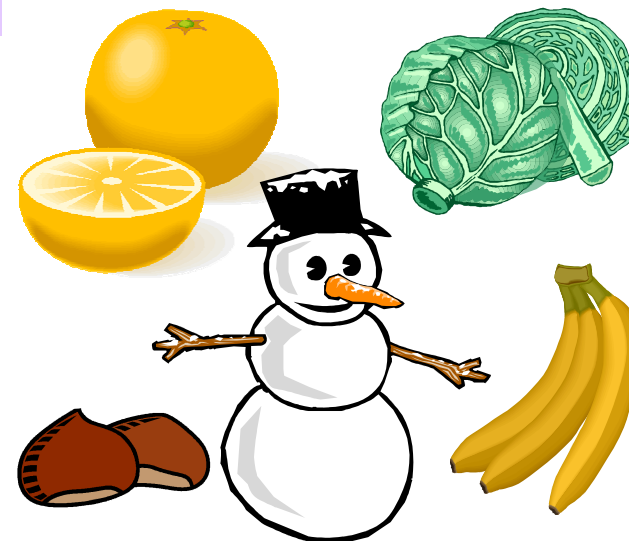
**Une équipe de professionnels  
 à votre écoute**

**Infirmières, secrétaire,  
 diététiciennes et psychologue**

réalisé par :  
 L'équipe des diététiciennes de KerDiab.



## EXEMPLES DE MENUS D'HIVER





## LUNDI

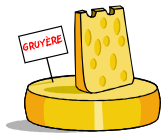
### Midi

Salade d'endives et de noix  
 Steak haché - Haricots verts - Pommes de terre  
 Produit laitier  
 Banane



### Soir

Potage de légumes  
 Jambon blanc - Pâtes  
 Gruyère râpé  
 Orange



## MARDI

### Midi

Carottes râpées  
 Darne de saumon - Riz - Tomate provençale  
 Produit laitier  
 Pomme



### Soir

Potage de légumes  
 Omelette - Pommes de terre  
 Salade verte  
 Produit laitier  
 Raisin



## MERCREDI

### Midi

Demi pampleousse  
 Rôti de veau - Lentilles  
 Fromage  
 Compote pomme/banane



### Soir

Potage de légumes  
 Escalope de dinde - Petits pois  
 Produit laitier  
 Pomme



## JEUDI

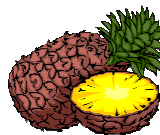
### Midi

Poireaux vinaigrette  
 Cuisse de poulet - Pommes de terre  
 Produit laitier  
 2 kiwis



### Soir

Choux fleur en salade  
 Endives au jambon  
 (avec gruyère et Pomme de terre)  
 Ananas



## VENDREDI

### Midi

Avocat vinaigrette  
 Filet de poisson au citron- Riz - Carottes vichy  
 Produit laitier  
 Pomme au four



### Soir

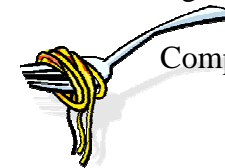
Potage de légumes  
 Gratin de poisson  
 (avec pommes de terre)  
 Fromage  
 2 clémentines



## SAMEDI

### Midi

Betteraves rouges  
 Steak grillé - Pâtes aux champignons  
 Fromage  
 Compote pomme/framboise



### Soir

Potage de légumes  
 Tarte aux légumes  
 Produit laitier  
 Poire

