







Première semaine

Ce tableau contient des aliments qui sont autorisés la première semaine au choix dans chaque catégorie, un tableau vous sera indiqué toujours pour la première semaine avec des modèles de menus que vous pourrez choisir dans ces colonnes en respectant les modules

Cette semaine vous choisirez parmi ces éléments : Chaque ligne correspond à un module

Module Laitages 	Module Protéines 	Module Fruits 	Module Légumes 	Module Céréales 	Module Matières grasses 
15 cl de lait écrémé	30 g de poulet	100 g de fraises	1 module de 120 g	30 g de pain	
1 yaourt nature	30 g de porc	100 g de framboises	de tous les aliments	2 biscottes 20 g	
1 yaourt aux fruits à 0%	30 g de cheval	100 g de pêche	suivants	pâtes 90 g	
	30 g de mouton	15 cl de jus d'orange	salade verte	céréales 20 g	
	1 oeufs	3 abricots	aubergine	pommes de terre 90 g	
	30g de boeuf	120 g salade de fruits	asperges	farine 20 g	
	30 g de pintade	2 clémentines	carottes		
	30 g d'agneau	1/2 melon	choux		
	30g de veau	1/4 d'ananas	concombre		
	30 g de cheval	100 g de raisin	choux-fleurs		
	30g de foie	1 orange	épinard		
	120 g de fromage à 0%	1 pamplemousse	haricots verts		
	30 g de poissons	1 pomme	1 tomate		
		1/2 banane	navets - radis		

Menus pour la première semaine

Propositions de menu pour le **Matin** – Vous choisirez dans le tableau de la semaine 1

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
Fruit	<input type="checkbox"/>	Orange	<input type="checkbox"/>	1/2 pamplemousse	<input type="checkbox"/>	Biscotte 20 g		Pain 30 g	<input type="checkbox"/>	Céréales 20 g	<input type="checkbox"/>	Lait écrémé 15 cl	<input type="checkbox"/>
Oeuf	<input type="checkbox"/>	Beurre 5 gr	<input type="checkbox"/>	pain 30 g	<input type="checkbox"/>	Beurre 5 g		Beurre 5g	<input type="checkbox"/>	lait écrémé 15 cl	<input type="checkbox"/>	pain 30g	<input type="checkbox"/>
Lait écrémé	<input type="checkbox"/>	Lait écrémé	<input type="checkbox"/>	Beurre 5 g	<input type="checkbox"/>	lait écrémé 15cl		Lait écrémé 15 cl	<input type="checkbox"/>			beurre 5 g	<input type="checkbox"/>
Beurre 5 gr	<input type="checkbox"/>	Pain 30 gr	<input type="checkbox"/>	Lait écrémé 15 cl	<input type="checkbox"/>	pêche		Oeuf	<input type="checkbox"/>			salade de fruits 120 g	<input type="checkbox"/>
Pain 30 gr	<input type="checkbox"/>							3 abricots	<input type="checkbox"/>				
Thé ou café		Thé ou café		Thé ou café		Thé ou café		Thé ou café		Thé ou café		Thé ou café	

Propositions de menu pour le Midi – Vous choisirez dans le tableau de la semaine 1

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
Boeuf 60g	<input type="checkbox"/>	Cheval 90g	<input type="checkbox"/>	Foie 90 g	<input type="checkbox"/>	2 oeufs		Poisson 60 g	<input type="checkbox"/>	Boeuf 90 g	<input type="checkbox"/>	Tomate 120 g	<input type="checkbox"/>
Légumes 120 g	<input type="checkbox"/>	épinards 120 g	<input type="checkbox"/>	Tomates 120 g	<input type="checkbox"/>	carottes râpées 120 g		mayonnaise 1c	<input type="checkbox"/>	poireaux 120 g	<input type="checkbox"/>	huile 1 c	<input type="checkbox"/>
Huile 1 c	<input type="checkbox"/>	Pain 30 g	<input type="checkbox"/>	Huile 1c	<input type="checkbox"/>	huile 1 c	<input type="checkbox"/>	Pomme de terre 90 g	<input type="checkbox"/>	choux-fleurs 120 g	<input type="checkbox"/>	poulet 90 g	<input type="checkbox"/>
pain 30 g	<input type="checkbox"/>	Yaourt nature	<input type="checkbox"/>	pain 30 g	<input type="checkbox"/>	laitue 120 g	<input type="checkbox"/>	salade 120 g	<input type="checkbox"/>	Beurre 5 g	<input type="checkbox"/>	aubergine 120 g	<input type="checkbox"/>
yaourt	<input type="checkbox"/>	salade 120 g	<input type="checkbox"/>	pomme	<input type="checkbox"/>	yaourt	<input type="checkbox"/>	yaourt	<input type="checkbox"/>	huile 1 c	<input type="checkbox"/>	Yaourt	<input type="checkbox"/>
		Huile 1 c	<input type="checkbox"/>							banane 1/2	<input type="checkbox"/>	Framboises 120 g	<input type="checkbox"/>




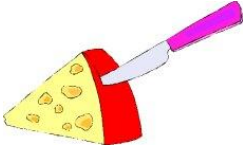

Propositions de menu pour le **soir** – **Vous choisirez dans le tableau de la semaine 1**

LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
Potage de légumes Poulet 90 g	<input type="checkbox"/>	3 oeufs ou poisson 90 g	<input type="checkbox"/>	Porc 90 g	<input type="checkbox"/>	Agneau 120 g	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Porc 90 g	poisson 90 g	<input type="checkbox"/>	escalope de dinde 90 G	<input type="checkbox"/>
légumes 120g	<input type="checkbox"/>	haricots verts 120 g	<input type="checkbox"/>	choux-fleurs 120G	<input type="checkbox"/>	haricots verts 120 g	<input type="checkbox"/>	beurre 5 g	<input type="checkbox"/>	pom. de terre 90 g	<input type="checkbox"/>	pâtes 90 g	<input type="checkbox"/>
huile 1c	<input type="checkbox"/>	beurre 5 g	<input type="checkbox"/>	huile 1c	<input type="checkbox"/>	pain 30 g	<input type="checkbox"/>	concombre 120 g	<input type="checkbox"/>	salade 120 g	<input type="checkbox"/>	huile 1 c	<input type="checkbox"/>
salade 120 g	<input type="checkbox"/>	2 mandarines	<input type="checkbox"/>	salade 120 g	<input type="checkbox"/>	huile 1 c	<input type="checkbox"/>	carottes 120 g	<input type="checkbox"/>	huile 1c	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
ananas 1/4	<input type="checkbox"/>			yaourt	<input type="checkbox"/>	pomme	<input type="checkbox"/>	fraises 120 g	<input type="checkbox"/>	ananas 1/4	<input type="checkbox"/>		
										yaourt	<input type="checkbox"/>		

Vous pourrez choisir de manger ou non un en cas de fringale dans ce tableau **UNE FOIS PAR JOUR**

En cas de fringale NON OBLIGATOIRE													
LUNDI		MARDI		MERCREDI		JEUDI		VENDREDI		SAMEDI		DIMANCHE	
YAOURT	<input type="checkbox"/>	ANANAS 1/4	<input type="checkbox"/>	ORANGE	<input type="checkbox"/>	MELON 1/2	<input type="checkbox"/>	RAISIN 100 G	<input type="checkbox"/>	YAOURT	<input type="checkbox"/>	POMME	<input type="checkbox"/>

Cette semaine vous devez consommer par jour

PROTEINES	6 modules <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
LEGUMES	3 modules <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
FRUITS	2 modules <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
LAITAGES	2 modules <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
PAIN	2 modules <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
MATIERES GRASSES	3 modules <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	