

PLANNING DE REPAS HEBDOMADAIRE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Petit-déjeuner	* Muffins * Fruit cru	* Fruit cuit/ compote * Granola * lait végétal	* Tartines * Confiture * Fruit cru	* Fruit cuit/ compote * Granola * lait végétal	* Muffins * Fruit cru	* Tartines * purée de noisettes * miel	Pancakes aux fruits frais
Déjeuner	* Restes WE (poisson ou poulet ou tarte) * Féculent * Crudité * Fruit cuit	* Plat végétarien complet (chili...) * Fruit cru	<u>Hypo 1</u> : Tartines poisson conserve (sardines, thon...) + crudités <u>Hypo 2</u> : Pizza végétarienne * (dessert)	* Crudité * Viande "rouge" (porc, bœuf, agneau...) * Féculent * Fruit cuit	* "Céréale" (riz, quinoa, millet...) * Sauce végétarienne aux légumes * Fruit cru	* Crudités * Poisson entier au four * Purée/féculent * (Dessert)	<u>Hypo 1</u> : * Crudités * Poulet rôti * purée (aux légumes) <u>Hypo 2</u> : * Volaille préparée (tagine, sauté, escalope...) avec légumes * Féculent * Fruits rouges
Goûter	* Tartines * chocolat	* Cookies * Fruit à croquer	* Muffins * Fruit cru	* Tartines * chocolat	Gâteau rapide (lait végétal, fruits frais ou secs)	* Cookies * Fruit à croquer	Gâteau rapide (lait végétal, fruits frais ou secs)
Dîner	* Bocal de légumes (ratatouille, riste d'aubergines...) * Salade verte et féculent + graines * (tartines) * fruit cru	* Légumineuses en boîte ou pommes de terre vapeur * (sardines) * Crudités * Crumble de fruits	* Tarte/pizza aux légumes * salade/crudités * Fruit cru en compote (+ pralin)	* Crudités * Galettes de flocons (aux légumes) et lait végétal * fruit cru + amandes/noisettes/raisins	* Poisson frais * légumes * Fruit cuit	* Pommes de terre détente (frites, sautées...) * Légumes crus à croquer/salade * houmous ou tartinade végétale	* Soupe de légumineuses (lentilles, pois cassés...) * (tartines/tarte) * Fruit cru + noisettes