

NATURE ET MINCEUR

MENUS PHASE 1 – AMINCISSEMENT - Automne/Hiver

PHASE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DEJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> 2 tranches de pain aux céréales 1 dé de beurre 1 bol de lait ½ écrémé 1 orange pressée 	<ul style="list-style-type: none"> 3 biscottes 1 dé de margarine 1 yaourt nature 0% MG 1 compote 100% fruits sans sucres ajoutés 	<ul style="list-style-type: none"> 1/6 baguette 1 dé de beurre 1 fromage blanc 0% MG 1 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> 2 petits pains suédois 1 dé de margarine 1 fromage blanc 0% MG 1 verre de jus d'orange « pur jus » 	<ul style="list-style-type: none"> 4 cracottes 1 dé de beurre 1 bol de café au lait ½ écrémé 1 verre de jus d'orange pur jus 	<ul style="list-style-type: none"> 1/6 baguette 1 dé de margarine 1 yaourt nature 0% MG 1 poire 	<ul style="list-style-type: none"> 2 tranches de pain aux céréales 1 dé de beurre 1 fromage blanc 0% MG Salade de fruits frais
DEJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> Pâtes (4 cuillères à soupe) 1 dé de beurre Purée de brocolis Carottes vichy 2 mandarines 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de tomates Sauce minceur Pommes de terre 1 yaourt nature 0% MG 2 kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> Quinoa Tomates à la provençale 1 yaourt nature 0% MG 1 compote de poire 	<ul style="list-style-type: none"> Carottes râpées Riz (4 cuillères à soupe) 1 dé de beurre 1 yaourt nature 0% MG ½ banane 	<ul style="list-style-type: none"> Ebly (4 cuillères à soupe) Légumes grillés (poivron, courgette, aubergine) 1 yaourt nature 0% MG 1 salade de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> Salade de pâtes Tomates et poivrons en dés Fromage blanc 0% MG ½ banane 	<ul style="list-style-type: none"> Haricots blancs (oignons/herbes aromatiques) Poireaux vapeur Sauce minceur 1 yaourt nature 0% MG 1 kiwi en dés 1 mandarine
DINER	<ul style="list-style-type: none"> Choux de Bruxelles Sauce tomate légère Escalope de poulet grillée 1 yaourt nature 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> Blanc de poulet Aubergines / poivrons au four Fromage blanc 20% MG 	<ul style="list-style-type: none"> Carottes râpées Filet de merlu en papillote 1 cuillère à café de crème fraîche 15% MG 1 yaourt nature 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> 2 tranches de jambon Brocolis vapeur Sauce minceur 1 yaourt aux fruits 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> Salade d'endives et choux rouge Sauce minceur Omelettes (2 œufs) Fromage blanc 20% MG 	<ul style="list-style-type: none"> Compotée courgettes / oignons Saumon papillote Cuillère à café de crème fraîche 15% MG 1 yaourt aux fruits 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> Steak haché de bœuf Soupe de légumes verts 1 yaourt nature 0% MG

● **Sauce blanche** : Fromage blanc 0% MG – ciboulette – citron – sel – poivre – ail semoule. Ajoutez de l'eau jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

● **Sauce minceur** (2 pers) 2 c. à soupe huile – 1 c. à café moutarde – basilic – échalotes – 1 à 2 c. à soupe vinaigre balsamique – sel – poivre – 4 c. à soupe eau.

● **Sauce tomate légère** : Faire revenir 1 gros oignon coupé dans 1cm d'eau dans une poêle – ajouter régulièrement de l'eau sans couvrir – 3 tomates pelées – ail pilé – sel – poivre – 1 c. à café concentré tomate – laisser cuire à feu doux 20 mn.

NATURE ET MINCEUR

MENUS PHASE 2 – STABILISATION - Automne/Hiver

PHASE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DEJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> ● 3 biscottes ● 1 dé de beurre ● 1 bol de lait ½ écrémé ● 1 orange pressée 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 tranches de pain complet ● 1 dé de margarine ● 1 yaourt nature 0% MG ● 1 compote 100% fruits sans sucres ajoutés 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1/6 baguette ● 1 dé de margarine ● 1 fromage blanc 0% MG ● 1 pomme 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 petits pains suédois ● 1 dé de margarine ● 1 fromage blanc 0% MG ● 1 verre de jus d'orange « pur jus » 	<ul style="list-style-type: none"> ● 3 biscottes ● 1 dé de beurre ● 1 bol de café au lait ½ écrémé ● 1 compote 100% fruits sans sucres ajoutés 	<ul style="list-style-type: none"> ● 1/6 baguette ● 1 dé de beurre ● 1 fromage blanc 0% MG ● 1 poire 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 1 viennoiserie ● 1 fromage blanc 0% MG ● 1 verre de jus d'orange « pur jus »
DEJEUNER	<p><u>Gratin</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pomme de terre ● Choux fleur ● Crème fraîche 15% MG ★ 30g fromage râpé ● Salade de fruits frais 	<ul style="list-style-type: none"> ● Petits pois, oignons ★ Lardons aux herbes ● Haricots verts vapeur ● fromage blanc 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 pommes de terre vapeur ● Salsifis, sauce tomate légère ● Fromage blanc 0% MG ● 1 poire 	<ul style="list-style-type: none"> ● Riz complet (4 à 5 cuillères à soupe) ● Ratatouille ● 1 yaourt nature 0% MG ● 1 petite grappe de raisin 	<ul style="list-style-type: none"> ● Spaghettis à la sauce tomate légère ★ 30g fromage râpé ● Poireaux ● Sauce minceur ● 1 poire 	<ul style="list-style-type: none"> ● Polenta ● Endives braisées ● 1 yaourt nature 0% MG ● 2 clémentines 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salade de pois chiches ● Betteraves ● Purée de brocolis 😊 1 part de tarte aux fruits maison
DINER	<ul style="list-style-type: none"> ● Haricots verts vapeur ● Rôti de porc au four sans MG ajoutées ● 1 yaourt nature 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salade de courgettes crues au romarin ● Sauce minceur ● Escalope de dinde ● 1 yaourt nature 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> ● Carottes vichy ● Filet de merlu en papillote ● crème fraîche 15% MG ● 1 carré frais 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> ● Haricots verts poêlés à l'échalote ● Omelette (2 œufs) ★ 30g fromage râpé ● 1 poire 	<ul style="list-style-type: none"> ● Soupe de légumes sans MG ajoutées ● Poulet grillé ● 1 pomme au four 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ratatouille ● 1 steak hâché ● 1 yaourt nature 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> ● Soupe de potiron ● Filet mignon de porc à la moutarde ● Champignons poêlés, ail, persil ● Salade de fruits frais

● **Sauce blanche** : Fromage blanc 0% MG – ciboulette – citron – sel – poivre – ail semoule. Ajoutez de l'eau jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

● **Sauce minceur** (2 pers) 2 c. à soupe huile – 1 c. à café moutarde – basilic – échalotes – 1 à 2 c. à soupe vinaigre balsamique – sel – poivre – 4 c. à soupe eau.

● **Sauce tomate légère** : Faire revenir 1 gros oignon coupé dans 1cm d'eau dans une poêle – ajouter régulièrement de l'eau sans couvrir – 3 tomates pelées – ail pilé – sel – poivre – 1 c. à café concentré tomate – laisser cuire à feu doux 20 mn.

NATURE ET MINCEUR

MENUS PHASE 1 – AMINCISSEMENT – Printemps/Eté

PHASE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DEJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> 2 tranches de pain complet 1 dé de beurre 1 bol de lait ½ écrémé 1 orange pressée 	<ul style="list-style-type: none"> 3 biscottes 1 dé de margarine 1 yaourt nature 0% MG 1 compote 100% fruits sans sucres ajoutés 	<ul style="list-style-type: none"> 1/6 baguette 1 dé de beurre 1 fromage blanc 0% MG 1 kiwi coupé en dés 	<ul style="list-style-type: none"> 2 petits pains suédois 1 dé de margarine 1 fromage blanc 0% MG 1 verre de jus d'orange « pur jus » 	<ul style="list-style-type: none"> 4 cracottes 1 dé de beurre 1 bol de café au lait ½ écrémé 1 compote 100% fruits sans sucres ajoutés 	<ul style="list-style-type: none"> 1/6 baguette 1 dé de margarine 1 yaourt nature 0% MG 1 poire 	<ul style="list-style-type: none"> 2 tranches de pain aux céréales 1 dé de beurre 1 fromage blanc 0% MG 1 verre de jus d'orange « pur jus »
DEJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> Salade Endives + 3 noix Sauce blanche Riz complet (4 cuillères à soupe) 1 dé de beurre Carottes vichy ½ melon 	<p><u>Salade composée</u></p> <ul style="list-style-type: none"> courgettes crues, poivrons, tomates et oignons 4 à 5 cuillères à soupe de pâtes Sauce minceur 1 yaourt nature 0% MG 2 mandarines 	<p><u>Salade composée</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 2 pommes de terre Haricots verts Sauce minceur 1 yaourt nature 0% MG 1 compote de poire 	<ul style="list-style-type: none"> Assiette crudités : betteraves, carottes râpées, tomates 4 à 5 cuillères à soupe de pâtes 1 dé de beurre 1 yaourt nature ½ mangue à la menthe fraîche 	<ul style="list-style-type: none"> 2 pommes de terre vapeur + ail et persil Légumes grillés (poivron, courgette, aubergine) 1 yaourt nature 1 compote 100% fruits 	<ul style="list-style-type: none"> Tomate, basilic Taboulé (4 à 5 cuillères à soupe) Fromage blanc 0% MG 1 orange 	<p><u>Salade composée</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Riz, maïs (4 cuillères à soupe) Tomate, poivron Sauce minceur 1 yaourt nature 0% MG 1 kiwi en dés 1 mandarine
DINER	<ul style="list-style-type: none"> Poireaux Sauce minceur Escalope de poulet grillée Haricots verts Sauce tomate légère 1 yaourt nature 0% MG 	<p><u>Salade composée</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Mâche, tomate, poivron, concombre, maïs 120g jambon en dés Sauce minceur Fromage blanc 20% MG 	<ul style="list-style-type: none"> Carottes râpées Filet de merlu en papillote 1 cuillère à café de crème fraîche 15% MG 1 yaourt nature 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> ½ pamplemousse farci aux crevettes Brochette de dinde au curry Brocolis vapeur Sauce minceur 	<ul style="list-style-type: none"> Asperges Sauce minceur Blanc de poulet grillé Fromage blanc 20% MG 	<ul style="list-style-type: none"> Velouté frais de concombre et menthe fraîche Saumon papillote Cuillère à café de crème fraîche 15% MG 1 yaourt aux fruits 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> Assiette crudités : carottes, concombre, tomate, cœur de palmier Sauce blanche Steak haché de bœuf

● **Sauce blanche** : Fromage blanc 0% MG – ciboulette – citron – sel – poivre – ail semoule. Ajoutez de l'eau jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

● **Sauce minceur** (2 pers) 2 c. à soupe huile – 1 c. à café moutarde – basilic – échalotes – 1 à 2 c. à soupe vinaigre balsamique – sel – poivre – 4 c. à soupe eau.

● **Sauce tomate légère** : Faire revenir 1 gros oignon coupé dans 1cm d'eau dans une poêle – ajouter régulièrement de l'eau sans couvrir – 3 tomates pelées – ail pilé – sel – poivre – 1 c. à café concentré tomate – laisser cuire à feu doux 20 mn.

NATURE ET MINCEUR

MENUS PHASE 2 – STABILISATION – Printemps/Été

PHASE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT-DEJEUNER	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 tranches de pain complet ● 1 dé de beurre ● 1 bol de lait ½ écrémé ● 1 orange pressée 	<ul style="list-style-type: none"> ● 3 biscottes ● 1 dé de margarine ● 1 yaourt nature 0% MG ● 1 brugnion 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 1 c. à café de confiture sur 1/6 baguette ● 1 dé de beurre ● 1 fromage blanc 0% MG ● 2 kiwis 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 petits pains suédois ● 1 dé de margarine ● 1 fromage blanc 0% MG ● 1 verre de jus d'orange « pur jus » 	<ul style="list-style-type: none"> ● Flocons d'avoine aux raisins secs (2 poignées) ● 1 bol de café au lait ½ écrémé ● ½ melon 	<ul style="list-style-type: none"> ★ 1 viennoiserie ● 1 bol de café au lait ½ écrémé ● ¼ de pastèque 	<ul style="list-style-type: none"> ● 2 tranches de pain aux céréales ● 1 dé de beurre ● 1 fromage blanc 0% MG ● 1 verre de jus d'orange « pur jus »
DEJEUNER	<p><u>Salade composée</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Pâtes froides (4 à 5 c. à soupe) ● Aubergines, tomates, poivrons grillés ● 1 yaourt nature ● Salade de fruits frais 	<p><u>Sandwich</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● ½ baguette ● 1 dé de beurre ● Laitue, tomates ● 2 tranches de jambon ★ 30g de gruyère ● ¼ de pastèque 	<p><u>Salade composée</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mâche, carottes râpées, tomates, concombre ● 2 pommes de terre froides ● Sauce minceur ● 1 tranche de pain ● ½ melon 	<ul style="list-style-type: none"> ● Riz complet (4 à 5 c. à soupe) ● Gratin tomates, aubergines, courgettes ● 1 yaourt nature 0% MG ● 1 petite grappe de raisin 	<p><u>Salade composée</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Mâche, cœur palmier, asperges, courgettes crues ● 5 c. à soupe pois chiches, maïs ● Sauce minceur ● 1 yaourt nature 0% MG ● 1 bol de fraises 	<ul style="list-style-type: none"> ● Petite salade de tomates ● Boulgour (5 c. à soupe) ● Haricots verts vapeur ● 1 yaourt nature 0% MG ● 2 abricots 	<ul style="list-style-type: none"> ● Carottes râpées ● Sauce minceur ● Pâtes (4 à 5 c. à soupe) 😊 1 glace
DINER	<ul style="list-style-type: none"> ● Omelette (2 œufs) ● Asperges (dans l'omelette) ● Salade verte ● Sauce minceur ● 1 yaourt nature 0% MG 	<p><u>Salade de la mer</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tomates cerises, mesclun ● Crevettes, moules, saint-jacques, thon ● 1 yaourt nature 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> ● Carottes râpées ● Filet de merlu en papillote ● Julienne poireaux et carottes ● Mousse de poire (blanc d'œuf en neige + poire mixée) 	<p><u>Salade composée</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Tomates, oignon, concombre, salade verte ● 2 œufs durs ★ 30g fromage à pâte dure ● Sauce minceur 	<ul style="list-style-type: none"> ● Salade de tomate et basilic ● Brochette de poisson ● Brocolis vapeur ● Fromage blanc 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> ● Brochette de viande grillée (merguez, bœuf) ● Salade fraîcheur (mâche, tomates) ● 1 yaourt nature 0% MG 	<ul style="list-style-type: none"> ● Assiette de crudités ● Plateau de fruits de mer ● 2 tr de pain ● 1 dé de beurre (sur le pain) ● Salade de fruits frais

● **Sauce blanche** : Fromage blanc 0% MG – ciboulette – citron – sel – poivre – ail semoule. Ajoutez de l'eau jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.

● **Sauce minceur** (2 pers) 2 c. à soupe huile – 1 c. à café moutarde – basilic – échalotes – 1 à 2 c. à soupe vinaigre balsamique – sel – poivre – 4 c. à soupe eau.

● **Sauce tomate légère** : Faire revenir 1 gros oignon coupé dans 1cm d'eau dans une poêle – ajouter régulièrement de l'eau sans couvrir – 3 tomates pelées – ail pilé – sel – poivre – 1 c. à café concentré tomate – laisser cuire à feu doux 20 mn.