

# Exemples de menus pour une semaine – Alimentation santé

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Petit déjeuner</b>	1 boisson chaude 2 œufs au plat 1 fruit frais de saison	1 boisson chaude Muesli maison + lait de soja ou d'amande	1 boisson chaude Fromage de chèvre frais pain de petit épeautre au levain	1 boisson chaude 2 œufs coque 1 fruit frais de saison	1 boisson chaude Pain de seigle + purée d'amandes complètes	1 boisson chaude Omelette aux champignons 5 amandes	Brunch salé
<b>Déjeuner</b>	Crudités Viande blanche Légumes verts légumineuses	Crudités Poisson issu de pêche durable Légumes cuits Fromage de brebis bio	Crudités Fruits de mer Légumes verts Smoothie (yaourt soja + fruits rouges congelés)	Crudités Quinoa Ratatouille	Crudités Petit poisson gras Légumes cuits 1 fruit frais de saison	Salade complète (crudités, lentilles, oignons...) 1 fruit frais de saison	
<b>Encas/ Goûter (si nécessaire)</b>	1 fruit frais de saison 1 carré de chocolat noir > 75%	Tranches de pomme tartinées de purée de noisettes	1 fruit frais de saison 5 noisettes	1 fruit frais de saison 1 carré de chocolat noir > 75%	5 noix de cajou 1 compote	Tranches de poire tartinées de purée d'amandes	1 fruit frais de saison 1 carré de chocolat noir > 75%
<b>Dîner</b>	Avocat Soupe de légumes + patates douces	2 rouleaux de printemps + riz	Tarte aux légumes maison Salade verte	Salade de crudités Légumineuses	Houmous sur pain au levain Soupe de légumes	Crudités Céréales sans gluten	Salade verte Pizza maison