

Exemple de plan de menu

	Déjeuner	Dîner	Souper	Collation	Collation
Lundi	Restes de pain doré Pêches en boîte Lait ou boisson de soya enrichie	Sandwich avec restes de dinde rôtie Compote maison épaisse aux pommes et à la rhubarbe Eau	Ragoût de bœuf et orge dans une mijoteuse Petits pains ronds de grains entiers Salade verte Lait ou boisson au soya enrichie	Tranches d'orange Cubes de fromage Eau	Boisson fouettée au yogourt et aux fruits à faire soi-même Eau
Mardi	Beurre d'arachide sur une rôtie de grains entiers Orange Lait ou boisson de soya enrichie	Restes de ragoût dans un thermos Pomme Barre granola nature Eau	Saumon grillé, asperges et courge Couscous de blé entier préparé dans du jus d'orange Compote maison épaisse aux pommes et à la rhubarbe garnie de yogourt à la vanille Lait ou boisson au soya enrichie	Maïs soufflé préparé à l'air ou faible en gras Lait au chocolat ou boisson au soya enrichie	Salade de carottes et raisins secs Eau
Mercredi	Müesli maison Jus d'orange non sucré à 100 %	Salade de thon fruitée sur des craquelins de seigle Salade de tomates, poivron vert et concombre Yogourt faible en gras Eau	Soupe minestrone* Rôtie à l'ail Crème glacée entre deux biscuits à l'avoine Lait ou boisson au soya enrichie	Céréales de grains entiers sèches mélangées Banane Eau	Tartinade aux amandes ou au beurre d'arachide pour craquelins Carottes crues Eau
Jeudi	Congee (soupe ou bouillon de riz épais(e)) Pomme Lait ou boisson au soya enrichie	Sandwichs roulés à la laitue et à la salade aux œufs (Utilisez de la laitue plutôt que des tortillas comme pain. Emballez la laitue et la salade aux œufs séparément.) Muffin maison aux pommes et au son d'avoine Abricots en boîte Lait ou boisson au soya enrichie	Congé pour le cuisinier Poulet cuit à la rôtisserie Pomme de terre au micro-ondes Petits pains ronds de grains entiers Haricots verts crus et mini-carottes Trempe Ranch Eau	Sundae au yogourt à faire soi-même Mélange de céréales, noix et fruits Eau	<u>Guacamole légère et croustilles</u> Jus d'orange 100 %
Vendredi	Céréales de grains entiers Lait ou boisson de soya enrichie Morceaux de noix Salade de fruits Eau	Riz frit aux légumes et restes de poulet Tranches d'orange saupoudrées de cannelle Biscuit Lait ou boisson au soya enrichie	Omelette à faire soi-même Bagel de grains entiers grillé Frites de patates douces faites au four (avec la pelure) Salade grecque Pain à la rhubarbe et aux pommes* Lait ou boisson au soya enrichie	Chocolat au lait ou boisson au soya enrichie et tortillas à la cannelle (tortillas de blé entier saupoudrées de cannelle, coupées en pointes et cuites jusqu'à ce qu'elles soient croquantes)	Khao Tom (soupe au riz thaïlandaise)*
Samedi	Œufs brouillés sur des muffins anglais de blé entier grillés Mélange de fruits en boîte Lait ou boisson au soya enrichie	Panini (sandwich en étages chauffé et grillé) Idées pour le garnir : œufs à la coque tranchés, légumes grillés, viandes cuites, tomates tranchées, carottes ou betteraves râpées, épinards crus, avocat tranché. Pincée d'origan, de poudre d'ail et du persil. Coupez les oranges et les pommes Eau	Fusilli de blé entier aux boulettes de viande Salade d'épinards et de mandarines Bâtonnets de navet Baguette de grains entiers Lait ou boisson au soya enrichie	<u>Houmous de betteraves</u> avec des légumes Eau	Yogourt faible en gras Eau
Dimanche	Pain doré de grains entiers à la banane (mélangez une banane mûre dans un mélange d'œufs) Mandarines en boîte Lait ou boisson au soya fortifiée	Chili végétarien sur une demi-pomme de terre au four Haricots verts et bâtonnets de navet crus Trempe Ranch Eau	Dinde rôtie Légumes à faire rôtir (asperges, navets, carottes, patates douces, panais) Petits pains ronds de grains entiers Pouding au pain à la rhubarbe et aux abricots* Lait ou boisson au soya enrichie	Fraises (surgelées) – salsa aux pommes et tortillas à la cannelle Eau	Edamame (soya vert) Eau

* Vous pouvez trouver ces recettes dans le site [www.ontario.ca/Saine alimentation](http://www.ontario.ca/Saine_alimentation)