

Exemple de plan de menu pour la famille

Le plan de repas familial est un plan d'alimentation sain et familial. Les tailles des portions ne sont pas incluses, de sorte que les quantités de repas, de collations et de boissons peuvent être ajustées pour chaque famille.

Dimanche

Déjeuner	Dîner	Souper	Collation 1	Collation 2
<p>Pain doré de grains entiers à la banana et Mandarins en boîte</p> <p><i>Pain doré de grains entiers à la banana:</i> Pain de grains entiers Lait Oeuf Cannelle & muscade Mélangez une banane mûre dans un mélange d'œufs</p> <p>Mandarines en boîte</p> <p><i>Lait ou boisson au soya enrichie</i></p>	<p>Chili végétarien sur une demi- pomme de terre au four, Haricots verts et Bâtonnets de navet crus</p> <p>Chili végétarien sur une demi- pomme de terre au four</p> <p>Haricots verts Bâtonnets de navet crus Trempeur Ranch</p> <p><i>Eau</i></p>	<p>Dinde rôtie, Légumes grillés, Petits pains et Pouding au pain à la rhubarbe et à l'abricot</p> <p>Dinde rôtie</p> <p>Légumes à faire rôtir (asperges, navets, carottes, patates douces, panais)</p> <p>Petits pains ronds de grains entiers</p> <p>Pouding au pain à la rhubarbe et à l'abricot</p> <p><i>Lait ou boisson au soya enrichie</i></p>	<p>Fraises (surgelées) salsa aux pommes et Tortillas à la cannelle</p> <p>Fraises (surgelées) Pommes, coupées en dés</p> <p><i>Tortillas à la cannelle:</i> Tortillas de blé entier saupoudrées de cannelle, coupées en pointes et cuites jusqu'à ce qu'elles soient croquantes</p> <p><i>Eau</i></p>	<p>Edamame (soya vert)</p> <p>Edamame (soya vert)</p> <p><i>Eau</i></p>

Lundi

Déjeuner	Dîner	Souper	Collation 1	Collation 2
<p>Restes de pain doré et Pêches en boîte</p> <p>Restes de pain doré</p> <p>Pêches en boîte</p> <p><i>Lait ou boisson au soya enrichie</i></p>	<p>Sandwich avec restes de dinde rôtie et Compote maison épaisse aux pommes et à la rhubarbe</p> <p><i>Sandwich avec restes de dinde rôtie:</i> Restes de dinde rôtie Pain de grains entiers Feuilles d'épinards Moutarde</p> <p>Compote maison épaisse aux pommes et à la rhubarbe</p> <p><i>Eau</i></p>	<p>Ragoût de boeuf et orge dans une mijoteuse, Petits pains et Salade verte</p> <p>Ragoût de boeuf et orge dans une mijoteuse</p> <p>Petits pains ronds de grains entiers</p> <p><i>Salade verte:</i> Salade verte Carotte rapée Vinaigrette</p> <p><i>Lait ou boisson au soya enrichie</i></p>	<p>Orange et Fromage</p> <p>Tranches d'orange</p> <p>Cubes de fromage</p> <p><i>Eau</i></p>	<p>Boisson fouettée au yogourt et aux fruits à faire soi-même</p> <p>Boisson fouettée au yogourt et aux fruits à faire soi-même</p>

Mardi

Déjeuner	Dîner	Souper	Collation 1	Collation 2
<p>Beurre de noix sur une rôtie de grains entiers et Orange</p> <p>Pain à grains entiers, grillé Beurre d'arachide, de soya ou d'autre beurre de noix</p> <p>Orange</p> <p><i>Lait ou boisson au soya enrichie</i></p>	<p>Restes de ragoût, Pomme et Barre granola nature</p> <p>Restes de ragoût dans un thermos</p> <p>Pomme</p> <p>Barre granola nature</p> <p><i>Eau</i></p>	<p>Saumon grillé, asperges et courge avec Couscous et Compote maison épaisse aux pommes et à la rhubarbe</p> <p>Saumon grillé, asperges et courge</p> <p>Couscous de blé entier préparé dans du jus d'orange</p> <p>Compote maison épaisse aux pommes et à la rhubarbe garnie de yogourt à la vanille</p> <p><i>Lait ou boisson au soya enrichie</i></p>	<p>Maïs soufflé</p> <p>Maïs soufflé préparé à l'air ou faible en gras</p> <p><i>Lait au chocolat ou boisson au soya enrichie</i></p>	<p>Salade de carottes et raisins secs</p> <p><i>Salade de carottes et raisins secs:</i> Carotte rapée Raisins secs Mayonnaise légère</p> <p><i>Eau</i></p>

Mercredi

Déjeuner	Dîner	Souper	Collation 1	Collation 2
<p>Müesli maison</p> <p><i>Müesli maison:</i> Avoine non cuite Yogourt faible en gras Baies congelées Lait Sirop de miel ou d'érable</p> <p><i>Jus d'orange non sucré à 100 %</i></p>	<p>Salade de thon fruitée sur des craquelins de seigle avec Salade et Yogourt</p> <p><i>Salade de thon fruitée:</i> Pomme hachée Thon en conserve Yogourt faible en gras Morceaux d'ananas en conserve Feuilles de laitue hachées Craquelins de seigle</p> <p><i>Salade:</i> Tomate Poivre vert Concombre Vinaigrette</p> <p>Yogourt faible en gras <i>Eau</i></p>	<p>Soupe minestrone avec Rôtie à l'ail et Sandwich à la crème glacée</p> <p>Soupe minestrone</p> <p>Rôtie à l'ail</p> <p>Crème glacée entre deux biscuits à l'avoine</p> <p><i>Lait ou boisson au soya enrichie</i></p>	<p>Céréales et Banane</p> <p>Céréales de grains entiers sèches mélangées</p> <p>Banane</p> <p><i>Eau</i></p>	<p>Craquelins aux tartinades et Carottes crues</p> <p>Beurre d'arachide, de soya ou d'autre beurre de noix pour craquelins à grains entiers</p> <p>Carottes crues</p> <p><i>Eau</i></p>

Jeudi

Déjeuner	Dîner	Souper	Collation 1	Collation 2
<p>Congee et Pomme</p> <p>Congee (soupe ou bouillon de riz épais(e))</p> <p>Pomme</p> <p><i>Lait ou boisson au soya enrichie</i></p>	<p>Sandwichs roulés à la laitue et à la salade aux oeufs, Muffin maison aux pommes et au son d'avoine et Abricots en boîte</p> <p><i>Sandwichs roulés à la laitue et à la salade aux oeufs:</i> Oeuf dur Avocat Mayonnaise (Utilisez de la laitue plutôt que des tortillas comme pain. Emballez la laitue et la salade aux oeufs séparément.)</p> <p>Muffin maison aux pommes et au son d'avoine Abricots en boîte <i>Lait ou boisson au soya enrichie</i></p>	<p>Congé pour le cuisinier (Poulet cuit à la rôtisserie, Pomme de terre, Petits Pains et des légumes)</p> <p>Poulet cuit à la rôtisserie Pomme de terre au micro-ondes Petits pains ronds de grains entiers Margarine molle</p> <p>Haricots verts crus Mini carottes Trempe Ranch</p> <p><i>Eau</i></p>	<p>Sundae au yogourt à faire soi-même</p> <p><i>Sundae au yogourt à faire soi-même:</i> Yogourt faible en gras Mélange de céréales, noix et fruits</p> <p><i>Eau</i></p>	<p>Croustilles de tortillas et guacamole allégé</p> <p>Croustilles de tortillas et guacamole allégé</p> <p><i>Jus d'orange 100 %</i></p>

Vendredi

Déjeuner	Dîner	Souper	Collation 1	Collation 2
<p>Céréales de grains entiers et Salade de fruits</p> <p>Céréales de grains entiers Lait ou boisson de soya enrichie Morceaux de noix</p> <p>Salade de fruits</p> <p><i>Eau</i></p>	<p>Riz frit aux légumes et restes de poulet, Tranches d'orange saupoudrées de cannelle et Biscuit</p> <p><i>Riz frit aux légumes et restes de poulet:</i> Restes de poulet cuit à la rôtisserie Fleurons de brocoli Orange ou poivron rouge, tranché Riz brun</p> <p>Tranches d'orange saupoudrées de cannelle</p> <p>Biscuit</p> <p><i>Lait ou boisson au soya enrichie</i></p>	<p>Omelette avec Bagel de grains entiers, Frites de patates douces faites au four, Salade grecque et Pain à la rhubarbe et aux pommes garni de sucre brun et de cannelle</p> <p>Omelette à faire soi-même</p> <p>Bagel de grains entiers grillé Margarine molle</p> <p>Frites de patates douces faites au four (avec la pelure)</p> <p>Salade grecque</p> <p>Pain à la rhubarbe et aux pommes garni de sucre brun et de cannelle</p> <p><i>Lait ou boisson au soya enrichie</i></p>	<p>Tortillas à la cannelle</p> <p><i>Tortillas à la cannelle:</i> Tortillas de blé entier saupoudrées de cannelle, coupées en pointes et cuites jusqu'à ce qu'elles soient croquantes</p> <p><i>Chocolat au lait ou boisson au soya enrichie</i></p>	<p>Khao Tom (Soupe au riz thaïlandaise)</p> <p>Khao Tom (Soupe au riz thaïlandaise)</p>

Samedi

Déjeuner	Dîner	Souper	Collation 1	Collation 2
<p>Oeufs brouillés sur des muffins anglais et Mélange de fruits en boîte</p> <p>Oeufs brouillés Muffins anglais de blé entier grillés</p> <p>Mélange de fruits en boîte</p> <p><i>Lait ou boisson au soya enrichie</i></p>	<p>Panini avec Oranges et les pommes</p> <p>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.</p> <p>Coupez les oranges et les pommes</p> <p><i>Eau</i></p>	<p>Fusilli de blé entier aux boulettes de viande, Salade d'épinards et de mandarines et Baguette</p> <p>Fusilli de blé entier Boulettes de viande</p> <p>Salade d'épinards et de mandarines Bâtonnets de navet</p> <p>Baguette de grains entiers Margarine molle</p> <p><i>Lait ou boisson au soya enrichie</i></p>	<p>Hummus à la betterave avec des légumes</p> <p>Hummus à la betterave</p> <p>Tranches de poivrons et bâtonnets de carottes</p> <p><i>Eau</i></p>	<p>Yogourt</p> <p>Yogourt faible en gras</p> <p><i>Eau</i></p>

Remarque: Les recettes soulignées dans ce menu peuvent être trouvées sur un document séparé.