

Diabète mes menus plaisir

AUTOMNE - semaine 01



Mar

Endives aux cubes de gruyère

Poisson poêlé ou grillé
Riz aux graines de cumin

Pomme
Pain

Mer

Salade composée de pommes de terre, thon, batavia émincée, carottes râpées, cubes de fromage

Deux clémentines
Pain

Jeu

Galette de sarrasin ou crêpe garnie avec œuf au plat épinards gruyère râpé

Salade de fruits frais
Pain

Lun

Demi-pamplemousse

Demi-jambon blanc
Pâtes al dente et cœur de céleri

Laitage nature
Pain

Ven

Salade d'endives à l'huile de noix
Moules marinières ou autre préparation
Frites

Laitage nature
Orange

Sam

Salade composée de lentilles vertes, carottes râpées et roquette, poisson froid ou blanc de poulet ou autre volaille, graines de cumin, coriandre fraîche

Fromage blanc salé/poivré
Pomme cuite - Pain

Dim

Poireau vinaigrette

Omelette aux pommes de terre

Verrine au fromage blanc non sucré et salade de fruits frais
Pain

Diabète mes menus plaisir

AUTOMNE - semaine 02



Mar

Salade composée de mâche ou autre salade, avocat, champignons crus, soja frais

Chili con carne

Duo suisse et compote de pomme ou poire aux épices
Pain

Mer

Haricots blancs en vinaigrette

Escalope de dinde ou autre volaille
Endives braisées à l'ail

Duo de poire crue et fromage « bleu » de type Roquefort
Pain

Jeu

Chou-fleur cru avec sauce au fromage blanc et épices

Pâtes au saumon fumé ou au thon ou restes de viande

Kiwi
Pain

Lun

Salade verte ou mâche, pomme ou poire, et noix

Sauté de porc aux champignons
Céréales gourmandes ou autres mélanges de céréales

Laitage nature
Pain

Ven

Salade au pamplemousse, avocat et crevettes

Sauce au fromage blanc, tomate, tabasco / Poulet rôti
Haricots verts en persillade

Tarte aux pommes et amandes effilées
Pain

Sam

Poisson grillé ou poêlé
Fondue de poireaux légèrement crémée et riz au curry ou épices « indiens »

Fromage ou laitage
Ananas
Pain

Dim

Spaghettis à la bolognaise et gruyère râpé
Salade verte

Un à deux kiwis
Pain

Diabète mes menus plaisir

AUTOMNE - semaine 03



Mar

Mélange de salades avec restes de viande froide, cubes de fromage, champignons crus, radis noir et carottes râpées

Crêpes fourrées à la compote de pomme « maison »
Pain

Mer

Carottes râpées au jus de citron

Escalope aux champignons
Pâtes « al dente » aux brocolis

Fromage ou laitage
Compote de pommes, coings, cannelle, sans ajout de sucre
Pain

Jeu

Betteraves rouges sauce échalote

Petit salé aux lentilles

Fromage ou laitage
Clémentine
Pain

Lun

Pintade rôtie ou autre volaille
Chou de choucroute et pomme de terre vapeur

Laitage nature
Orange
Pain

Ven

Pommes de terre en vinaigrette

Steak de bœuf
Blettes poêlées ou gratin de blettes avec béchamel sans beurre

Fromage ou laitage
Ananas frais ou en salade kiwi / Pain

Sam

Salade d'endives aux noix

Filet de poisson
Poêlée de chou-fleur, brocolis et carottes ou purée

Fromage ou laitage
Crêpes
Pain

Dim

Salade verte aux pomelos

Bœuf aux carottes et pâtes ou pommes de terre vapeur ou semoule aux épices

Fromage ou laitage
Un kiwi
Pain

Diabète mes menus plaisir

AUTOMNE - semaine 04



Mar

Radis noir

Papillote de poisson
au fenouil

Fromage ou laitage
Châtaignes grillées
Pain

Mer

Chou rouge
en vinaigrette

Poulet au chorizo maigre
Riz au curry et
salade de mâche

Entremet sans
sucre ajouté
Pain

Jeu

Terrine de chèvre
aux betteraves rouges

Cuisse de canard
confite grillée
Haricots blancs
et salade verte

Salade d'agrumes
à la menthe
Pain

Lun

Poireaux en vinaigrette

Boudin noir grillé
Purée de pommes de terre

Fromage ou laitage
Orange
Pain

Ven

Velouté de potimarron
sans pomme de terre

Salade de pommes de terre
aux harengs saurs

Fromage ou laitage
Pomme et cerneaux de
deux ou trois noix
Pain

Sam

Salade de fenouil à l'orange

Poisson poêlé avec
quelques gouttes
d'huile d'olive
Fondue de poireaux

Fromage ou laitage
Pain perdu ou pudding très
peu sucrés / Pain

Dim

Soupe de poisson

Chou-fleur gratiné au jambon
avec pomme de terre

Verrine de fromage blanc
à 20% de matière grasse
et poire
Pain

Diabète mes menus plaisir

AUTOMNE - semaine 05



Mar

Lentilles
sauce échalote

Bœuf
aux carottes

Fromage ou laitage
Poire
Pain

Mer

Radis noir

Jambon blanc
Endives braisées et
pomme de terre à l'eau

Fromage ou laitage
Salade kiwi, orange
Pain

Jeu

Poireau en vinaigrette

Poisson grillé ou poêlé
Riz Basmati

Fromage ou laitage
Deux clémentines
Pain

Lun

Cèleri en vinaigrette

Escalope de volaille
ou de veau
Pâtes

Fromage ou laitage
Pomme cuite
Pain

Ven

Saumon grillé
ou poêlé

Fondue de poireaux
et riz au curry

Fromage ou laitage
Banane
Pain

Sam

Salade verte

Endives au jambon

Clafoutis aux pommes
avec une base pâte à crêpe
et sans ajout de sucre
Pain

Dim

Poulet rôti ou pintade

Chou de choucroute et
pomme de terre vapeur

Fromage ou laitage
Deux kiwis
Pain

Diabète mes menus plaisir

AUTOMNE - semaine 06



Mar

Pâtes à la bolognaise
avec gruyère râpé
et salade verte

Salade de fruits frais
Pain

Mer

Potage endives,
carottes au Brie

Poisson grillé
ou poêlé
Salade verte

Châtaignes grillées
Pain

Jeu

Salade d'endives aux noix
et de pommes de terre,
tiède, aux harengs,
sauce échalote

Fromage ou laitage
Pain

Lun

Omelette aux
pommes de terre

Salade de mâche

Fromage blanc
aux cubes de fruits frais
Pain

Ven

Sardines à l'huile
ou à la sauce tomate

Poêlée de chou-fleur,
carottes « maison »

Crêpe aux pommes
cuites et cannelle
Pain

Sam

Salade composée de lentilles
vertes, carottes râpées et
roquette, poisson froid ou
blanc de poulet ou autre
volaille, graines de cumin,
coriandre fraîche

Fromage blanc salé/poivré
Pomme cuite - Pain

Dim

Poireau vinaigrette

Omelette aux
pommes de terre

Verrine au fromage
blanc non sucré et
salade de fruits frais
Pain