

Diabète mes menus plaisir

PRINTEMPS - semaine 01



Mar

Salade de champignons crus au yaourt

Boudin noir grillé ou cuisse de poulet grillées
Purée de pommes de terre

Laitage ou orange
Pain

Mer

Radis rouges et fromage blanc salé aux fines herbes

Tranche d'agneau grillée ou autre viande
Haricots blancs

80g de cerises
Pain

Jeu

Salade de betteraves et tomates

Pâtes à la bolognaise ou au saumon et parmesan

Salade d'ananas et kiwi sans ajout de sucre
Pain

Lun

Salade d'épinards crus à la mozzarella

Poisson grillé ou poêlé ou calamars à la provençale
Riz

Compote sans sucre ajouté
Pain

Ven

Salade de pommes de terre au chèvre

Steak ou steak haché grillé
Salade verte ou d'endives à l'huile de noix

50g de banane
Pain

Sam

Salade de pâtes avec tomates confites

Omelette, ou œufs au plat
Epinards ou champignons

Fromage blanc aux fraises sans sucre ajouté - Pain

Dim

Salade de pois chiches, feta et menthe

Papillote de poisson
Courgettes aux herbes de Provence

Deux kiwis
Pain

Diabète mes menus plaisir

PRINTEMPS - semaine 02



Mar

Légumes crus en trempette

Moules
100g de frites

Salade de fruits frais ou papillote de fruits sans sucre ajouté

Mer

Asperges

Filet mignon de porc à la moutarde
Endives braisées ou champignons en persillade

Tiramisu aux fraises
Pain

Jeu

Salade de fenouil à l'orange

Couscous au poulet

Fromage ou laitage
Pommes au four à la cannelle
Pain

Lun

Taboulé de grains de blé précuits

Escalope de dinde
Fondue de poireaux au curry

Fromage ou laitage
Demi-pomelos
Pain

Ven

Salade fraîcheur au fromage

Confit de canard grillé ou pierrade de viandes
Tomates provençales ou haricots verts en persillade ou champignons

Pizza dessert aux fruits
Pain

Sam

Endives « bonne femme »

Laitage
Ananas frais
Pain

Dim

Salade aux cinq légumes et poulet froid

Fromage ou laitage
Crêpe à la compotée d'orange sans sucre ajouté
Pain

Diabète mes menus plaisir

PRINTEMPS - semaine 03



Mar

Sauté de dinde
Purée pommes de terre, chou-fleur

Fromage ou laitage
Poire
Pain

Mer

Lentilles à la vinaigrette échalotes

Œuf au plat cuit sans matière grasse
Tomates provençales

Fromage ou laitage
Demi-pomelos
Pain

Jeu

Champignons de Paris crus en vinaigrette

Steak de bœuf
Pommes de terre vapeur ou purée

Fromage ou laitage
Pomme cuite au four sans sucre ajouté
Pain

Lun

Pâtes au thon ou autre poisson et salade verte

Yaourt nature ou petit suisse
Salade d'orange et pomelos sans sucre ajouté
Pain

Ven

Artichaut vinaigrette

Filet de poisson grillé à la poêle sans ajout de matière grasse
Courgettes provençales et riz

Fromage ou laitage
Orange sanguine / Pain

Sam

Rillettes de sardine à la tomate « maison » au fromage blanc

Lasagnes jambon épinards

Fromage ou laitage
Fraises sans sucre ajouté
Pain

Dim

Salade de fenouil à l'orange, aneth

Courgette, aubergine ou tomate farcies au bœuf
Riz basmati

Fromage ou laitage
Compote pommes, poires sans sucre ajouté
Pain

Diabète mes menus plaisir



PRINTEMPS - semaine 04



Lun

Assiette composée de carottes râpées, courgette crue râpée, concombre, tomates, poulet froid, cubes de fromage

Crêpes à la confiture sans sucre ajouté

Pain

Mar

Flans de courgettes

Escalope de dinde grillée
Bettes au curry
Pommes de terre à l'eau ou sautées avec très peu d'huile

80g de cerises

Pain

Mer

Radis sans beurre

Sauté de porc au paprika
Purée de pommes de terre, carottes et chou-fleur, ou en morceaux

Fromage blanc et cubes de kiwi, pomme

Pain

Jeu

Taboulé aux cubes de concombre

Filet de poisson en papillote au fenouil ou nature
Cassolette de carottes à l'orientale sans miel

Fromage ou laitage
Papillote de poire
Pain

Ven

Salade d'épinards crus

Maquereau aux herbes grillé et mariné
Riz et tomates en persillade

Fromage ou laitage
Ananas frais

Pain

Sam

Salade de pommes de terre sauce échalote fraîche

Filet de poisson poêlé avec peu d'huile d'olive
Ratatouille

Fromage ou laitage
80g de cerises

Pain

Dim

Asperges sauce vinaigrette

Blanquette de veau ou de dinde
Haricots verts persillés

Fromage ou laitage
Tarte aux fruits sans sucre ajouté - Pain

Diabète mes menus plaisir



PRINTEMPS - semaine 05



Lun

Taboulé sans raisins secs
Courgette et/ou tomate farcie de viande maigre

Fromage ou laitage
Orange sanguine
Pain

Mar

Carottes râpées à l'orange sans vinaigre

Filet de poisson en papillote
Pommes de terre vapeur

Fromage ou laitage
Compote sans sucre ajouté
Pain

Mer

Artichaut vinaigrette ou à la grecque

Salade froide composée de riz, tomates, talon de jambon ou thon en boîte et cubes de fromage

Pomme cuite au four ou fruit frais / Pain

Jeu

Salade d'épinards crus ou salade verte

Pâtes au bœuf haché et courgettes

Coupe de fromage blanc aux fraises
Pain

Ven

Radis sans beurre

Poulet rôti ou cuisse de poulet cuite à la poêle
Tomates à la provençale

Fromage ou laitage
Pain perdu à la vanille cuit dans très peu de beurre et très peu sucré / Pain

Sam

Omelette à la ciboulette
Duo pommes de terre et haricots verts

Fromage ou laitage
Ananas frais
Pain

Dim

Salade de champignons de Paris crus au yaourt

Sauté de porc au curry
Riz basmati aux graines de cumin

Fromage ou laitage
Salade de kiwis, ananas
Pain

Diabète mes menus plaisir



PRINTEMPS - semaine 06



Lun

Salade de pommes de terre sauce échalote fraîche

Filet de poisson poêlé avec peu d'huile d'olive
Ratatouille

Fromage ou laitage
80g de cerises
Pain

Mar

Jambon blanc
Purée de pommes de terre et chou-fleur

Fromage ou laitage
Salade de fruits frais sans sucre ajouté

Pain

Mer

Asperges, sauce crème fraîche, fromage blanc

Gigot d'agneau de 7 heures
Sauté de carottes et courgettes aux épices

Fromage ou laitage
Tarte aux fruits frais sans sucre ajouté / Pain

Jeu

Salade verte

Tartine campagnarde : pommes de terre, jambon ou œuf au plat, fromage, tomate, sans beurre

Pomelos à la menthe
Pain

Ven

Verrine de radis au chèvre sans crème fraîche

Pierrade de bœuf et filets de poulet marinés au curry
Salade verte sauce au roquefort, roquette et tomates cerise

Crêpes / Pain

Sam

Salade de pâtes avec tomates confites

Omelette, ou œufs au plat
Epinards ou champignons

Fromage blanc aux fraises sans sucre ajouté - Pain

Dim

Salade de pois chiches, feta et menthe

Papillote de poisson
Courgettes aux herbes de Provence

Deux kiwis
Pain