

Une semaine de menus d'été

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Boisson chaude non sucrée Pain complet beurré Yaourt nature Pêche	Salade niçoise (tomates, poivrons, haricots verts, riz, olives, thon, anchois) Fromage blanc Fruits rouges	Tomates, mozzarella, basilic Œufs sur le plat Quinoa aux petits légumes de saison Nectarine
Mardi	Boisson chaude non sucrée Muesli sans sucre Lait demi-écrémé Fraises	Melon et jambon de Parme Pâtes et ratatouille Yaourt à 0 % aux fruits	Poisson au four Épinards à la crème Gâteau au fromage blanc et aux cerises *
Mercredi	Boisson chaude non sucrée Pain complet beurré Yaourt nature Prunes	Carottes râpées au citron Steak grillé Purée de pommes de terre Petits-suisse Figues fraîches	Fusillis aux brocolis et aux courgettes * Abricots
Jeudi	Boisson chaude non sucrée Muesli sans sucre Fromage blanc Cerises	Taboulé Blanc de poulet grillé Haricots verts Fromage Pêche	Velouté de courgettes au yaourt * Jambon blanc Pastèque
Vendredi	Boisson chaude non sucrée Biscottes aux céréales beurrées Lait demi-écrémé Abricots	Spaghettis aux moules * Salade verte Yaourt à 0 % aux fruits Prunes	Œufs pochés Gratin de blettes Blé Fruits rouges
Samedi	Boisson chaude non sucrée Pain complet beurré Fromage blanc Framboises	Salade de pommes de terre, tomates, émincé de volaille, cornichons Fromage Cerises	Concombres sauce yaourt et estragon Brochette de bœuf Légumes grillés, couscous Abricots
Dimanche	Boisson chaude non sucrée Pain aux céréales beurré Lait demi-écrémé Figues fraîches	Salade de chou rouge Maquereau grillé Poêlée de légumes et riz Faisselle Salade de pêches, jus de citron et menthe fraîche	Chèvre chaud et courgettes poêlées * Gâteau à la framboise *

La quantité de pain est à déterminer d'après votre régime, en fonction de la portion de féculents que vous avez pour chaque repas.

Boissons : 1 litre et demi d'eau par jour et, occasionnellement, un à deux verres de vin (ou équivalent) par jour.

* Retrouvez les recettes sur le site « diabete2-patients.com » dans la rubrique « Hygiène de vie, alimentation au quotidien »