

Une semaine de menus d'automne

| | Petit-déjeuner | Déjeuner | Dîner |
|-----------------|--|---|--|
| Lundi | Boisson chaude non sucrée Pain complet beurré Lait demi-écrémé Pamplemousse | Tomates à la ciboulette Steak haché Petits pois et tortis Yaourt nature Poire | Salade de betteraves Frittata aux légumes * Fromage blanc Raisin |
| Mardi | Boisson chaude non sucrée Céréales complètes Fromage blanc Figs fraîches | Salade de poulet au citron vert * Riz Yaourt à 0 % aux fruits Prunes | Soupe : potiron et pommes de terre Jambon blanc Fromage Compote de pêches sans sucre |
| Mercredi | Boisson chaude non sucrée Muesli sans sucre Lait demi-écrémé Pamplemousse | Escalope de thon Épinards en branches Tagliatelles Fromage blanc Pomme | Crudités au vinaigre balsamique et mozzarella Risotto aux artichauts * Salade de fruits frais |
| Jeudi | Boisson chaude non sucrée Pain complet beurré Fromage blanc Raisin | Céleri vinaigrette Sauté de dinde aux champignons, tomates, oignons Semoule Yaourt à 0 % aux fruits Petite banane | Soupe de betteraves * Escalope de veau Haricots blancs Yaourt nature Poire |
| Vendredi | Boisson chaude non sucrée Céréales complètes Yaourt nature Prunes | Poisson à la méridionale en papillote avec ses légumes variés Riz Salade verte Fromage blanc Figs fraîches | Soupe de lentilles * Omelette aux herbes Pain toasté Salade d'endives Fromage Pomme |
| Samedi | Boisson chaude non sucrée Pain complet beurré fromage blanc Poire | Bœuf bourguignon Carottes vichy Pommes de terre à la vapeur Yaourt nature Prunes | Salade verte Rôti de porc farci * Courgettes à la vapeur et blé Fromage Compote de fraises sans sucre |
| Dimanche | Boisson chaude non sucrée Pain aux céréales beurré Lait demi-écrémé Raisin | Terrine de légumes Lapin chasseur Riz Salade verte Cheesecake aux figes * | Noix de Saint-Jacques à la fondue de poireaux Tagliatelles Yaourt 0 % aux fruits Poire |

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 »**