

Une semaine de menus de printemps

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Boisson chaude non sucrée Muesli sans sucre Lait demi-écrémé Orange	Salade composée : œufs durs, tomates, haricots verts, laitue, maïs, pois chiches, gruyère Compote rhubarbe sans sucre	Tagliatelles aux courgettes et au flétan * Yaourt à 0 % aux fruits Fraises
Mardi	Boisson chaude non sucrée Biscottes aux céréales beurrées Lait demi-écrémé Kiwis	Betteraves à l'ail Steak grillé Petits pois / riz Fromage blanc Ananas frais	Asperges en vinaigrette d'herbes * Rôti de porc froid Purée de légumes et de pommes de terre Yaourt nature Poire
Mercredi	Boisson chaude non sucrée Pain complet beurré fromage blanc Pamplemousse	Salade de légumes au yaourt et herbes * Blanc de poulet Pommes de terre au four Mangue fraîche	Tomate farcie au bœuf Riz et salade verte yaourt à 0 % aux fruits Pomme au four sans sucre
Jeudi	Boisson chaude non sucrée Muesli sans sucre Yaourt nature Fraises	Sandwich de pain complet, salade, tomate, concombres, saumon fumé, fromage à tartiner allégé Compote abricots sans sucre	Courgettes au jambon * Pâtes complètes Fromage blanc Salade de fruits frais
Vendredi	Boisson chaude non sucrée Pain complet beurré Fromage blanc Kiwis	Brochette de lotte, sauce au yaourt * Chou fleur vapeur Polenta Fraises	Salade de foies de volailles, Salade frisée, tomates cerises Pain toasté Fromage Petite banane
Samedi	Boisson chaude non sucrée Biscottes aux céréales beurrées Lait demi-écrémé Pomme	Concombre sauce blanche Rôti de veau au jus Jardinière de légumes Yaourt à 0 % aux fruits Orange	Fenouils à la provençale * Aile de raie au four Riz basmati Fromage Ananas frais
Dimanche	Boisson chaude non sucrée Pain aux céréales beurré Lait demi-écrémé Pamplemousse	Radis Pintade à l'estragon * Panaché de haricots beurre et flageolets Fromage Pommes chocolat et kiwis *	Rosbif froid Salade de choux, pommes de terre, oignons blancs Fromage blanc 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 »