

Une semaine de menus d'hiver

| | Petit-déjeuner | Déjeuner | Dîner |
|-----------------|--|---|--|
| Lundi | Boisson chaude non sucrée Muesli non sucré Lait demi-écrémé Pomme | Carottes râpées Pavé de bœuf aux oignons Pâtes complètes Yaourt nature Clémentines | Potage de légumes Œufs brouillés Purée de pois chiches Salade d'endives Fromage Poire |
| Mardi | Boisson chaude non sucrée Pain complet beurré Fromage blanc Kiwis | Salade de mâche Filet de cabillaud sauce basilic Semoule et salsifis Fromage Ananas frais | Paupiettes de choux farcies * Riz et tomate au four Yaourt à 0 % aux fruits Salade d'agrumes |
| Mercredi | Boisson chaude non sucrée Céréales sans sucre Lait demi-écrémé Pamplemousse | Poireaux vinaigrette Coq au vin Pommes de terre Fromage blanc Petite banane | Pizza à la farine complète * Yaourt nature Pomme |
| Jeudi | Boisson chaude non sucrée Muesli non sucré Lait demi-écrémé Kiwis | Salade de champignons frais / pommes / betteraves Pot-au-feu de dinde * Coquillettes Fromage Clémentines | Rosbif Purée et poêlée de légumes Yaourt nature Poire cuite au four sans sucre |
| Vendredi | Boisson chaude non sucrée Pain complet beurré Yaourt nature Pomme | Avocat Colin à la tomate * Petits pois et blé Yaourt à 0 % aux fruits Orange | Endives au jambon gratinées Riz Ananas frais |
| Samedi | Boisson chaude non sucrée Muesli non sucré Lait demi-écrémé Kiwis | Salade verte Lapin mariné au vinaigre * Haricots verts / pâtes complètes Fromage blanc Poire | Aubergines au chèvre sec * Riz complet Clémentines |
| Dimanche | Boisson chaude non sucrée Pain aux céréales beurré yaourt nature Mangue | Céleri râpé Poulet farci aux noix de cajou * Pommes de terre persillées Salade d'endives Fromage Salade de fruits frais | Potage de cresson Crêpes dessert à la compote sans sucre |

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 »**