

# Une semaine de menus d'hiver

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
<b>Lundi</b>	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
<b>Mardi</b>	Boisson chaude non sucrée Pain complet beurré Fromage blanc Kiwis	Salade de mâche Filet de cabillaud sauce basilic Semoule et salsifis Fromage Ananas frais	<b>Paupiettes de choux farcies *</b> Riz et tomate au four Yaourt à 0 % aux fruits Salade d'agrumes
<b>Mercredi</b>	Boisson chaude non sucrée Céréales sans sucre Lait demi-écrémé Pamplemousse	Poireaux vinaigrette Coq au vin Pommes de terre Fromage blanc Petite banane	<b>Pizza à la farine complète *</b> Yaourt nature Pomme
<b>Jeudi</b>	Boisson chaude non sucrée Muesli non sucré Lait demi-écrémé Kiwis	Salade de champignons frais / pommes / betteraves <b>Pot-au-feu de dinde *</b> Coquillettes Fromage Clémentines	Rosbif Purée et poêlée de légumes Yaourt nature Poire cuite au four sans sucre
<b>Vendredi</b>	Boisson chaude non sucrée Pain complet beurré Yaourt nature Pomme	Avocat <b>Colin à la tomate *</b> Petits pois et blé Yaourt à 0 % aux fruits Orange	Endives au jambon gratinées Riz Ananas frais
<b>Samedi</b>	Boisson chaude non sucrée Muesli non sucré Lait demi-écrémé Kiwis	Salade verte <b>Lapin mariné au vinaigre *</b> Haricots verts / pâtes complètes Fromage blanc Poire	<b>Aubergines au chèvre sec *</b> Riz complet Clémentines
<b>Dimanche</b>	Boisson chaude non sucrée Pain aux céréales beurré yaourt nature Mangue	Céleri râpé <b>Poulet farci aux noix de cajou *</b> 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](http://diabete2-patients.com) » dans la rubrique « Hygiène de vie, alimentation au quotidien »**