

Mes menus du au



	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
lundi	<ul style="list-style-type: none">••••	<ul style="list-style-type: none">•••••	<ul style="list-style-type: none">••••
mardi	<ul style="list-style-type: none">••••	<ul style="list-style-type: none">•••••	<ul style="list-style-type: none">••••/°
mercredi	<ul style="list-style-type: none">••••	<ul style="list-style-type: none">••••	<ul style="list-style-type: none">••••
jeudi	<ul style="list-style-type: none">••••	<ul style="list-style-type: none">•/°•••	<ul style="list-style-type: none">••••

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
vendredi	<ul style="list-style-type: none">••••	<ul style="list-style-type: none">•••••	<ul style="list-style-type: none">••••
samedi	<ul style="list-style-type: none">••••	<ul style="list-style-type: none">•••••	<ul style="list-style-type: none">••••
dimanche	<ul style="list-style-type: none">••••	<ul style="list-style-type: none">•••••	<ul style="list-style-type: none">••••

Plan alimentaire hebdomadaire



Un plan alimentaire est un ensemble de menus construit de façon à respecter l'équilibre nutritionnel. C'est un document simple qui vous permettra, ensuite, de réaliser vos menus rapidement.

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner		Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
lundi	Féculent Boisson chaude Produit laitier Fruit	Féculent Volaille Légumes Produit laitier Fruit	Crudité Féculent Fromage Cuidité	vendredi	Féculent Boisson chaude Produit laitier Fruit	Féculent Poisson maigre Légumes Produit laitier Fruit	Crudité Féculent Fromage cuidité
mardi	Féculent Boisson chaude Produit laitier Fruit	Charcuterie Lapin Féculent Fromage Fruit	Crudité Poisson gras Légumes Produit laitier/ Féculent	samedi	Féculent Boisson chaude Produit laitier Fruit	Crudité Porc Féculent Fromage Cuidité	Féculent Volaille Légumes Produit laitier Fruit
mercredi	Féculent Boisson chaude Produit laitier Fruit	Crudité Bœuf Légumes Produit laitier Produit sucré	Cuidité Féculent Fromage Fruit	dimanche	Féculent Boisson chaude Produit laitier Fruit	Crudité Veau Légumes Fromage féculent	Cuidité Féculent Produit laitier Cuidité
jeudi	Féculent Boisson chaude Produit laitier Fruit	Crudité / fromage Agneau Féculent Cuidité	Féculent Œuf Légumes Produit laitier Fruit				