Maison du Diabète

Menu de la semaine

AUTOMNE

LUNDI

Pain complet, jambon et oeuf dur

Potage butternut, baguette multicéréales, fromage
Fruit

Yaourt + fruit

Escalope de veau, brocoli et pdt

Noix et chocolat noir

MARDI

Muesli, fromage blanc et raisins

Salade de blé, haricots blanc, chicons et oeuf dur

Tomates cerise + fromage

Purée, cabillaud et poireaux à la crème

Fruit

MERCREDI

Granola, yaourt nature et poire

Potage poireaux, pain complet et jambon,
Fruit

Noix + fromage

Lasagne chèvre et butternut

JEUDI

Crêpe à l'avoine, confiture légère et fromage blanc

Croque au brie, thym, miel et salade

Milkshake (fruits + yaourt)

Steak, salade et pdt au four

Fruit

VENDREDI

Porridge pomme et cannelle

Salade de pdt, thon et crudités

Biscuit maison + yaourt nature

Curry de lentilles aux légumes et riz basmati

Lait végétal

SAMEDI

Pain complet + fromage à tartiner

Toast, rillettes de maquereau, salade

Petits suisses + coulis de fruits rouges

Poulet farcie à la mozzarella, aubergines au four et pâtes

DIMANCHE

Baguette aux céréales, oeuf et bacon

Potage aux panais, wrap poulet crudités, fruit

Pudding allégé en sucre

Rôti de porc, carottes et pdt au four

Morceau de fromage

COLLATIONS

- Fruits : 1 à 2 portions/jour max (cfr liste), de préférence en fin de repas ou, en collation, associés à un laitage
- Produits laitiers : 1 à 2 /jour en collation
- Collations peu glycémiantes : conviennent entre les repas si nécessaire (ex.: tomates cerises, bol de potage, morceau de fromage, amandes,...)
- Produits sucrés, à limiter

PAR EMMANUELLE FRANCO

Maison du Diabète

Menu de la semaine

AUTOMNE

LUNDI

Bol skyr, avoine, pomme chaude à la cannelle

Potage aux champignons, croque-monsieur

Yaourt + fruit

Purée à la carotte, cuisse de poulet rôti et salade verte

Noix et chocolat noir

MARDI

Pain gris, fromage frais, fruit

Galettes de lentilles, carottes et curry, salade verte

Skyr aux fruits + 1 fruit

Escalope de veau, riz, sauce crème légère et champignons

Morceau de fromage

MERCREDI

Porridge poire et noix (avoine, lait, poire, noix)

Club sandwich betterave et mimolette, salade verte, fruit

1 Petit Suisse + 1 fruit

Poêlée de pdt, saucisse et brocolis

JEUDI

Pain complet, beurre, filet de dinde, fruit

Wrap rillettes de thon et salade verte

Salade d'oranges, chocolat noir et coco râpée

Endives au jambon, purée

Skyr vanille

VENDREDI

Toast avocat (pain, avocat, oeuf), fruit

Potage minestrone

Crumble fruits rouges + skyr nature

Tagliata de boeuf, frites au four, mâche et roquette

SAMEDI

Pain gris, beurre de cacahuètes, compote de pomme

Salade de pdt, oeufs durs et haricots verts

Petits suisses + coulis de fruits rouges

Pâtes saumon et épinards

Noix et chocolat noir

DIMANCHE

Pancakes, yaourt nature + coulis de fruit

Croque saumon fumé, fromage frais, salade, fruit

Crème dessert Alpro chocolat

Lasagne lentilles bolognaise

Morceau de fromage

COLLATIONS

- Fruits : 1 à 2 portions/jour max (cfr liste), de préférence en fin de repas ou, en collation, associés à un laitage
- Produits laitiers : 1 à 2 /jour en collation
- Collations peu glycémiantes : conviennent entre les repas si nécessaire (ex.: tomates cerises, bol de potage, morceau de fromage, amandes,...)
- Produits sucrés, à limiter

PAR ELISE MICHEL

Menu de la semaine

AUTOMNE

LUNDI

Pain complet + fromage frais, pomme

Potage potiron, pain aux noix + fromage de chèvre

Yaourt + fruit

Blanc de poulet sauce estragon, purée de brocolis et pommes de terre

Noix et chocolat noir

MARDI

Pain gris, beurre, oeuf mollet

Potage, pain complet + houmous

Yaourt aux fruits

Saumon rôti, tagliatelles et spaghettis de courgette

Fruit

MERCREDI

Granola (graines de courge, amandes), yaourt nature et raisins secs

Pain complet, brie, roquette, fruit

Noix

Omelette aux champignons, salade de lentilles et carottes, pain complet

JEUDI

Overnight porridge (avoine, lait, poire, amandes effilées)

Pain complet, jambon fumé, batônnets de carottes

Milkshake (fruits + Yaourt nature)

Rôti de dinde sauce ail et fines herbes, pdt en robe des champs et haricots

VENDREDI

Pain gris, beurre + confiture, yaourt nature

Wrap poulet grillé, chou râpé

Biscuit maison + yaourt nature

Chili Sin Carne, riz basmati, chou râpé

Lait végétal

SAMEDI

Pain gris + beurre, filet de dinde

Potage, pain complet, sardines

Petits suisses + coulis de fruits rouges

Stoemp carottes, poireaux, pdt, saucisses de campagne

DIMANCHE

1 croissant, 1tr de pain complet + purée d'amandes

Toasts oeufs pochés et épinards, fruit

Pudding allégé en sucre

Steak de boeuf, frites, betterave vinaigrette

Morceau de fromage

COLLATIONS

- Fruits : 1 à 2 portions/jour max (cfr liste), de préférence en fin de repas ou, en collation, associés à un laitage
- Produits laitiers : 1 à 2 /jour en collation
- Collations peu glycémiantes : conviennent entre les repas si nécessaire (ex.: tomates cerises, bol de potage, morceau de fromage, amandes,...)
- Produits sucrés, à limiter

PAR WENDY BARRAS

Menu de la semaine

AUTOMNE

LUNDI

Porridge flocons d'avoine, pomme rôtie et cannelle

Velouté de potiron
Pain complet et houmous, fruit

Fromage blanc, fruit et noix

Gratin de lentilles vertes, purée de potimarron aux lentilles corail et salade de chicons

MARDI

Pain complet, avocat et oeuf au plat, fruit

Bowl semoule complète, butternut rôtie, poulet grillé, sauce tahin-citron, fruit

Yaourt aux fruits

Galette de sarrasin, fondue de poireaux, saumon fumé et salade

MERCREDI

Banana bread, purée d'amande ou noisette

Velouté de chicons, omelette champignons et pain aux graines, fruit

Skyr à la vanille + fruit

Lasagne butternut, ricotta et épinards

Chocolat noir 70%

JEUDI

Crackers complets, houmous, filet de dinde, fruit

Mâche, pdt, truite fumée, sauce yaourt et aneth

Yaourt nature + fruit

Quiche brocoli, chèvre, bacon et salade de crottes à l'orange

VENDREDI

Fromage blanc, muesli, kiwi

Bowl quinoa, betterave, chicons, fêta et noix, balsamique, fruit

Mousse au chocolat maison (sans sucres ajoutés)

Risotto champignons, steak, choux de bruxelles

Fruit

SAMEDI

Pain aux céréales et oeufs brouillés

Velouté pomme-céleri, pain complet gratiné au brie et miel

Cracker complet + 1 oeuf dur

Curry de légumes, patate douce, poulet et lait de coco, fruit

DIMANCHE

Crêpes à la farine complète, purée de noisette et chocolat 70%

Soupe à l'oignon, pain complet gratiné au fromage, fruit

Chicons au gratin, purée pdt et céleri-rave

Fruit, chocolat 70%

COLLATIONS

- Fruits : 1 à 2 portions/jour max (cfr liste), de préférence en fin de repas ou, en collation, associés à un laitage
- Produits laitiers : 1 à 2 /jour en collation
- Collations peu glycémiantes : conviennent entre les repas si nécessaire (ex.: tomates cerises, bol de potage, morceau de fromage, amandes,...)
- Produits sucrés, à limiter

PAR MARIE BÉKA