

Je ne souhaite pas cuisiner



Vous faites partie de ces personnes pour lesquelles il est parfois difficile de trouver le temps de cuisiner et les plats tout-prêts du commerce vous seraient souvent d'une grande aide dans votre organisation quotidienne. Bonne nouvelle : dans cette fiche pratique, vous allez apprendre à repérer les plats préparés de bonne qualité et comprendre comment les intégrer dans vos menus.

Des plats préparés, oui mais des plats de qualité !

L'industrie agro-alimentaire ne cesse d'innover pour nous proposer une gamme de produits toujours plus attrayante. Dans la jungle des plats préparés, il est souvent difficile de s'y retrouver. Vous disposerez ainsi de toutes les informations pour faire les bons choix et bien suivre la méthode Rougier quand vous ne disposez pas de temps suffisant pour cuisiner !

Comment les choisir ?

Pour choisir un plat de bonne qualité nutritionnelle (et gustative !), adoptez un seul et unique réflexe : retournez la boîte pour chercher la liste des ingrédients et le tableau de valeurs nutritionnelles.

La liste des ingrédients :

Notez bien que les aliments sont classés par ordre décroissant : les premiers ingrédients cités sont ceux qui se retrouvent en quantité la plus importante dans le produit fini.

Votre plat préparé remporte un bon point s'il :

- renferme majoritairement de la viande ou du poisson ainsi que les légumes. La sauce vient donc en fin de liste.
- est exempt de matières grasses de mauvaise qualité : matières grasses (partiellement) hydrogénées et l'huile de palme. Quand il est noté "huile végétale" sans autre précision, notez qu'il s'agit bien souvent d'huile de palme.
- contient des protéines issues de morceaux nobles et identifiés comme peu gras. Les viandes reconstituées sont ainsi à éviter.

Le tableau nutritionnel :

Il indique les apports énergétiques du plat et donne également de précieuses informations sur sa qualité nutritionnelle.

Vérifier que votre plat :

- contient plus de protéines que de lipides pour 100 g de produit
- contient moins de 10 g de lipides pour 100 g de produit
- n'est pas trop salé : la quantité limite est de 400 mg de sodium pour 100 g de produit. Les industriels ont parfois tendance à avoir la main lourde sur le sel, soyez vigilante !

Et bien sûr...Ne vous fiez pas à l'emballage : un plat estampillé "minceur" ne l'est pas toujours et sa qualité nutritionnelle n'est pas forcément au rendez-vous !

Quoi qu'il en soit, pensez à toujours bien accompagner votre plat préparé d'une belle salade verte, ou de crudités de votre choix pour équilibrer votre repas. Terminez par un fruit ou un laitage par exemple !

ATTENTION : Micro-ondes, mode d'emploi !

Le micro-ondes est un mode de réchauffage qui s'avère souvent bien pratique. Toutefois, des précautions sur son utilisation sont à prendre pour profiter uniquement de ses aspects positifs :

1. Transférez toujours le contenu de votre plat préparé dans un plat en verre qui est non micro-sensible.
2. Pensez à placer un couvercle au dessus de votre plat en verre pour éviter de ramollir les aliments.
3. Ajoutez un verre d'eau. Ce sont ainsi ces molécules qui seront utilisées pour chauffer le plat et non les molécules d'eau des aliments destinés à être mangés.
4. Pour finir, réglez la puissance du four à micro-ondes idéalement à 350 W (500 W maximum).

Les conseils supplémentaires

1. Veillez à bien vous hydrater tout au long de la journée : il est conseillé de boire de 6 à 8 verres d'eau par jour pour compenser vos pertes hydriques quotidiennes (sueur, diurèse, respiration, etc.).
2. Dans la mesure du possible, arrêtez de boire une demie heure avant le repas, et recommencez une heure et demie après. Au cours du repas, contentez vous d'un verre par petites gorgées. La boisson favorise la dilution des sucs digestifs dans l'estomac et

affaiblit ainsi leur action. Or, tout ce qui ralentit ou affaiblit la digestion favorise le stockage.

3. Prenez le temps de bien mâcher vos aliments afin de faciliter le travail des enzymes digestives. Le but est de casser les molécules (des aliments) pour favoriser la digestion. Le chewing-gum n'aura bien sûr aucun effet. Mâcher longtemps : ce conseil peut paraître simple mais il est extrêmement précieux ! Retenez bien : en mâchant deux fois plus vous divisez par deux la force de stockage des aliments, même les plus lourds et les plus caloriques !
4. Prenez 5 min avant votre repas pour pratiquer une respiration anti-stress pour multiplier par presque deux l'efficacité des enzymes digestives.
5. Et si vous pouvez marcher 10 min après votre repas, c'est encore mieux !

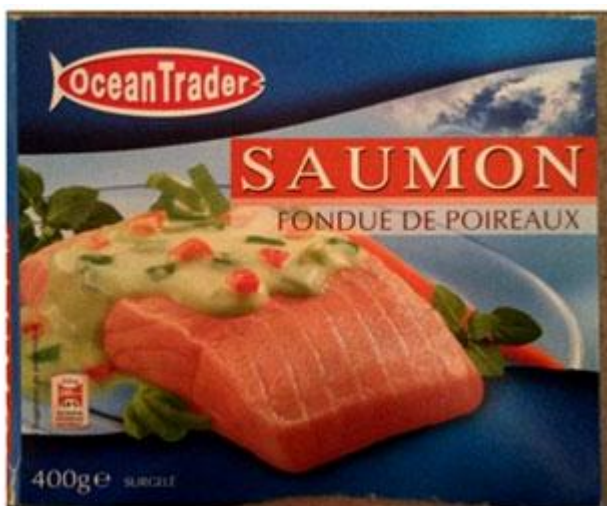
La sélection de votre diététicienne

Zone Verte



Sauté de Veau

Légumes (51%) : carottes, courgettes, champignons (antioxydant : acide ascorbique, acidifiant : acide citrique), petits pois. Viande : Viande de veau préparée en salaison précuite 25% (sel, stabilisants : E451, E452). Sauce : eau, amidon transformé de maïs, concentré de tomate, arômes, huile d'olive (0,2%), jus de citron concentré (0,2%), sel, persil, thym, épaississant : gomme xanthane, épices. Viande de veau d'origine Union Européenne.



Saumon Fondue de Poireaux

Saumon Atlantique (*Salmo salar*) 49 %, eau, crème fraîche 8 %, poireau 7,9 %, échalotes 2,9 %, carottes 1,7 %, amidon modifié de maïs, vermouth, beurre, lait écrémé en poudre, sel, fond de poisson (bouillon de poisson concentré, maltodextrine, glucose, sel, huile de tournesol, extraits de légumes, extrait de levure, extraits naturels de plantes aromatiques et d'épices), jus de citron concentré, farine de froment, ciboulette, estragon, curcuma, épices, poivre de Cayenne.



Bouillabaisse

Soupe de poissons 44,7% [eau, poissons 22% (grondin et/ou grondin rouge, tacaud), concentré de tomate, oignon, carotte, vin blanc, sel, ail, persil, poireau, huile d'olive vierge extra, poivre, muscade, laurier, graine de fenouil, épaississants (gomme xanthane, gomme guar)], poissons 13% (filet de grondin rouge, colin d'Alaska qualité sans arête*), eau, pomme de terre 8,2%, moule cuite décoquillée du Pacifique (mollusque) 6,5%, carotte 5,7%, fond de crustacés (eau, extrait de langoustine (crustacé), extrait de crevette (crustacé), extrait de homard (crustacé), crevette en poudre (crustacé), maltodextrine de blé et/ou de maïs, arômes naturels, tomate et extrait de carotte, huile de tournesol, Brandy, extrait de vin blanc, sel, colorant : extrait de paprika), huile d'olive vierge extra, ail, amidon transformé de riz et/ou de maïs, sel, coriandre, basilic, curcuma, thym, épaississant : gomme xanthane, piment de Cayenne.



Papillote de crevettes, petits légumes, sauce au citron et au lait de coco

Queue de crevette décortiquée crue 26,6% (crevette (crustacés), conservateur : disulfite (sulfites) de sodium), courgette 25%, carotte 24,9%, eau, fève de soja 4,5%, pois gourmand 4%, huile d'olive vierge extra, lait de noix de coco en poudre 1,6% (lait de noix de coco, caséinate de sodium (lait)), jus de citron à base de concentré 1,3%, beurre (lait), huile de tournesol, jus de citron vert 0,8%, persil, sel, coriandre, protéines de lait, épaississants (gomme xanthane, gomme guar), mélange d'épices 5 baies.



Papillote de saumon, fondue de poireau et d'épinard, sauce au fromage blanc

Saumon Atlantique (poissons) qualité sans arête* 30%, poireau 29,6%, épinard 23%, fromage blanc 5,8% (contient lait), eau, jus de citron vert, beurre (lait), ail, huile d'olive vierge extra, échalote, sel, ciboulette, extrait de pois (fibre, amidon, protéines), citron semi-confit (sucre, citron, acidifiant : acide citrique, antioxydant : acide ascorbique), amidon transformé de maïs, menthe poivrée, paprika, émulsifiant : esters mono- et diacétyltartrique des mono- et diglycérides d'acides gras d'origine végétale, épaississant : gomme xanthane, mélange 5 baies.



Papillote de merlu, Saint-Jacques* et légumes du soleil, sauce citronnée

Dos de merlu blanc qualité sans arête* (poissons) 16,6% courgette 13%, noix de Saint-Jacques (mollusques) 9,9% (Zygochlamys patagonica, Argentine), courgette grillée 8,5%, aubergine grillée 8,5%, poivron rouge frit (poivron rouge 7,7%, huile de tournesol), oignon frit (oignon 5,2%, huile de tournesol), tomate 6%, coulis de tomate (purée de tomate 5,9%, sel), eau, huile d'olive vierge extra, tomate mi-séchée assaisonnée [tomate 2,5%, huile de tournesol, sel, ail, origan, marjolaine, persil], jus de citron vert 1,7%, citron semi-confit 1,6% (sucre, citron, eau, acidifiant : acide citrique, antioxydant : acide ascorbique), jus de citron à base de concentré 1,1%, sel, noisette hachée grillée, coriandre, pulpe d'ail (ail, sel, antioxydant : acide citrique), mélange 5 baies, épaississant : gomme xanthane.



Gazpacho Original*

Tomate - poivron - concombre - oignon - huile d'olive vierge extra - vinaigre de vin - sel - ail - jus de citron. Teneur en légumes (93%) Sans additif, colorant ni conservateur.



Ratatouille à l'huile d'olive*

Tomates 46 %, courgettes 28 %, poivrons 8 %, oignons 8 %, aubergines 6 %, huile d'olive 1,5 %, sel, sucre, amidon transformé de maïs, herbes de Provence, acidifiant : acide citrique.

Zone Orange



Poulet au curry et au lait de coco, duo de riz

Riz basmati cuit (eau, riz basmati 12%, sel), viande de poulet cuite traitée en salaison (viande de poulet 12%, eau, sel, dextrose de tapioca ou de maïs, lactose, amidon de tapioca), riz rouge cuit (eau, riz rouge 5,4%, sel), eau, tomate concassée (tomate, jus de tomate), crème fraîche liquide, extrait de poulet (eau, os et viande de poulet), lait de coco à 24% de matière grasse 3,2%, pâte de curry 2% (oignon, noix de coco, épices, abricot, purée de gingembre, ail, huile de colza, sel, jus de citron concentré, eau, laurier, origan, ail en poudre), oignon, épinard, lait de noix de coco en poudre 0,7% (lait de noix de coco 0,6%, maltodextrine de maïs, caséinates de sodium), huile d'olive vierge extra, miel, amidon transformé de maïs ou de manioc ou de riz, concentré de tomate, sel, coriandre, curcuma, extrait de poivre, gingembre en poudre, épaississants (gomme xanthane, gomme de guar),

cannelle, cumin, curry 0,02 % (coriandre, chili, gingembre, curcuma, moutarde en poudre, cumin, fenugrec, piment, cardamome, muscade, farine de blé, ail en poudre, sel).



Poulet Curry Coco et riz basmati

Riz basmati cuit 41% (eau, riz), émincé de filet de poulet rôti traité en salaison 23% (filet de poulet 22%, maltodextrine, sel, dextrose, arôme naturel), eau, crème fraîche, huile de tournesol, lait de noix de coco en poudre 1,6% (contient lait), épices curry 1,3%(gingembre, coriandre, curcuma, ail, céleri, piment fort), yaourt maigre en poudre (contient lait), arôme naturel (contient lactose), sel, sucre, épaississant : gomme xanthane, colorant : bêta-carotène.



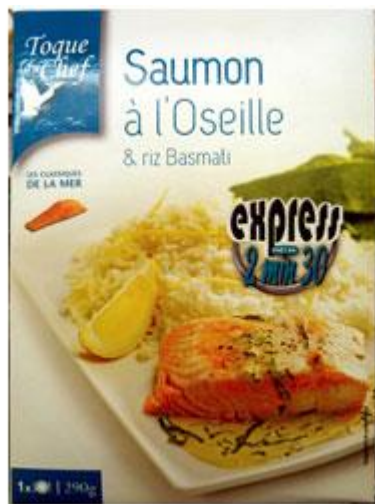
Sauté de Veau & petits légumes

Légumes (51%) : carottes, courgettes, champignons de Paris (antioxydant : acide ascorbique, acidifiant : acide citrique), petits pois. Viande : 25% viande de veau préparée en salaison précuite (sel, stabilisants ztriphosphates, polyphosphates). Sauce 2 eau, amidon modifié de maïs, arômes, 0,3% huile d'olive, 0,2% jus de citron concentré, sel, thym, épaississant : gomme xanthane ; épices, exhausteur de goût : inosinate disodique



Cabillaud, légumes glacés, boulghour et quinoa, sauce au citron confit

Céréales cuites 27,1% [eau, boulghour 6,4% (gluten), quinoa 4,3%, graine de pavot, sel], cabillaud (poisson) qualité sans arête* 20%, eau, carotte 8,7%, oignon rouge 5,7%, courge butternut grillée 5,5%, crème fraîche liquide (lait), courge 4%, carotte jaune 3,7%, miel, huile de tournesol, échalote, jus de citron, citron confit au sel 0,8%, sel, amidon de tapioca, éclats de noisette, zeste de citron, lait entier en poudre, zeste d'orange, farine de blé (gluten), coriandre, curcuma.



Saumon à l'Oseille & riz Basmati

SACHET DE RIZ (51,7 %) : 50 % riz basmati cuit (eau, riz), huile de tournesol, sel. SAUCE (25,5 %) : eau, crème (lait), lait demi-écrémé, vin blanc, 1,7 % oseille, échalote, vinaigre d'alcool, amidon modifié de pomme de terre, sel, arôme naturel (poissons), épaississants : gomme xanthane, gomme guar, poivre, curcuma. SACHET DE SAUMON (22,8 %) : 22,8 % saumon.



Crevettes à l'indienne, lentilles corail et légumes

Légumes 27,5% (courgette, carotte, épinard, tomate, oignon, poivron jaune grillé), lentille corail cuite 26,8% (lentille, eau), queue de crevette crue décortiquée (crustacé) 20%, eau, fromage blanc 6,4% (lait), pâte de curry 1,1% [échalote, ail, piment rouge, coriandre, sauce nuoc mam (eau, anchois (poisson), sel, sucre), sel, sucre, huile de tournesol, épices, noix de coco en poudre], échalote, lait de coco en poudre 0,9% [lait de coco, maltodextrine de maïs, caséinate de sodium (lait)], huile d'olive vierge extra, fond de sauce [maltodextrine de blé, fumet de poisson (cabillaud (poisson), eau, sel), sel, huile de tournesol, vin blanc, oignon en poudre, amidon de riz], beurre (lait), lait entier en poudre, amidon transformé de maïs et/ou de manioc et/ou de riz, jus de citron, curcuma 0,1%, huile de tournesol, basilic, ail, épaississants (gomme xanthane, gomme guar), thym.



Soupes thai poulet / vermicelles

Eau, viande de poulet 18,9 %, vermicelles de haricots mungo et de pois 5,6%, carotte 5,6%, lait de coco 4,2% (extrait de coco, eau), germe de haricots Mungo 3,2% (pousse de haricots mungo, eau, sel, sucre, vinaigre, acidifiants: acide citrique), poivron rouge, fond de blanc de volaille aromatisé (sel, farine de blé, graisse et viande de volaille, arôme, fécule de pomme de terre, oignon, poireau, ail, extrait d'épices), concentré de tomates, champignon noir, sel, coriandre 0,4%, gingembre 0,4%, piment.



Lentilles riz & soja

Carotte* 24%, eau, lentilles vertes* 14%, riz basmati complet* 12%, oignons*, huile d'olive*, texturés de soja* 6%, sauce soja* (eau, graines de soja*, blé*, sel de mer, ferment: *Aspergillus oryzae*), sel de mer. *Ingrédients issus de l'agriculture biologique.



Orge, lentilles vertes, riz au naturel

Eau, boulgour d'orge* 30,5%, lentilles vertes* 6,5%, huile d'olive*, riz rouge complet* 4%, sel marin. *Ingrédients issus de l'agriculture biologique.



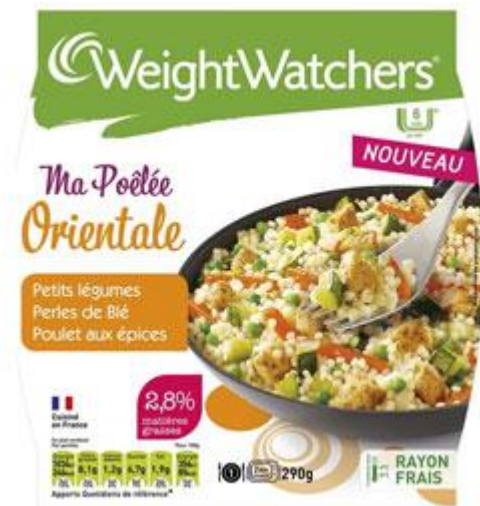
Orge, Aubergines & Soja

Aubergines* 22.8%, eau, tomates* 18.4%, orge mondé* 12.7%, texturés de soja* 7,4%, oignons* 5.9%, huile d'olive*, concentré de tomate* 3,5%, farine de blé*, sucre de canne*, sel de mer, persil*, ail*, cumin*.



Blé, riz rouge, quinoa au naturel

Eau, blé* mondé 25,5%, riz rouge* 9%, quinoa* 8%, huile d'olive*, sel marin. *Ingrédients issus de l'agriculture biologique. Riche en fibres, Source de protéines, Faible teneur en matières grasses.



Perles de blé, courgettes, carottes, poulet et pointe de gingembre

Perles de blé cuites 20,4% (eau, semoule de blé dur, OEUFs), courgettes 20,4%, carottes 20,4%, poulet traité en salaison 12,8% (viande de poulet 12,4%, sel, amidon), petit pois 12,2%, oignons rouges, huile d'olive vierge, épices et aromates 0,7%, zestes de citron, pulpe d'ail, sel, sucre.



Tomates farcies et boulgour

Tomates farcies 60% tomates 40%, viande de poulet 4,9%, viande et gras de porc 4,8%, carottes, oignons, grana padano 1% (contient lait, OEUF), chapelure de BLE, AIL, sel, persil, basilic, poivre blanc# BOULGOUR cuit 40% BOULGOUR cuit 12% (BLE dur concassé, eau), poivrons jaunes 9,3%, eau, courgettes 4,5%, carottes 4,5%, tomates 1,2% (tomates pelées concassées et jus de tomates), échalotes, AIL, PARMESAN (contient lait), amidon de maïs, sel, basilic, huile d'olive vierge extra, su



Riz, soja et sésame

Eau, riz basmati complet* 30,5%, soja jaune* 16,5%, sésame complet* toasté 4,5%, huile d'olive*, sel marin. *Ingrédients issus de l'agriculture biologique. Riche en fibres, Source de protéines.

Vos deux semaines de menus

Structure alimentaire :

- **Petit déjeuner**
 - Boisson chaude : thé vert, maté, tisane ou infusion sans sucre
 - Laitage au son d'avoine (2 c. à s.)
 - Fruit OU Pain au levain + beurre
- **Déjeuner**
 - Entrée de crudités
 - Plat préparé complet (viande ou poisson + légumes + féculents) OU Plat préparé type végétarien (légumineuses + céréales + légumes) + oeuf
 - Fruit ou laitage OU fromage frais + pain au levain
- **Dîner**
 - Soupe ou petites crudités
 - Protéines : viande maigre, poisson ou oeufs
 - Légumes cuits
 - Fruit en compote

Note : si vous choisissez une viande pour votre repas, consommez en dessert un fruit et évitez les laitages (yaourt ou fromage)

- **Repas**

- [Liste de courses](#)

Plan de repas

Formule plats préparés semaine 1

[Imprimer](#)

Semaine 1

Petit-Déjeuner
Déjeuner
Dîner

Jour 1

Boisson chaude : thé vert, maté, tisane ou infusion sans sucre

Yaourt au son d'avoine (2 c. à s.)

Kiwis

Pousses d'épinards en salade

Perles de blé - courgettes - carottes - poulet et pointe de gingembre (ou plat préparé au choix)

Pamplemousse (½)

Salade d'endives aux noix et aux germes de soja

Saumon Fondue de Poireaux (ou plat préparé au choix)

Pomme au four

Jour 2

Boisson chaude : thé vert, maté, tisane ou infusion sans sucre

Fromage frais de chèvre

1 tranche de pain semi-complet au levain

Litchis

Salade de fonds d'artichauts

Tomates farcies et boulgour (ou plat préparé au choix)

Faisselle au sirop d'agave

Salade d'avocat (½) et de pamplemousse (½)

Orge, Aubergines & Soja + Oeuf mollet ou dur (ou plat préparé au choix)

Fromage frais

Pomme râpée

Jour 3

Boisson chaude : thé vert, maté, tisane ou infusion sans sucre

Oeuf coque et mouillettes de pain semi-complet au levain (1 tranche)

Kiwis

Concombre au fromage frais

Orge, Aubergines & Soja + Oeuf mollet ou dur (ou plat préparé au choix)

Yaourt aux grains de vanille

Carpaccio d'orange

½ avocat au citron

Papillote crevettes, petits légumes, sauce au citron et au lait de coco (ou plat préparé au choix)

Compote de pomme aux grains de vanille

Jour 4

Boisson chaude : thé vert, maté, tisane ou infusion sans sucre

Faisselle aux myrtilles (2 c. à s.)

1 tranche de pain semi-complet au levain et beurre (1 c. à c.)

Salade de betterave et aux noix

Blé, riz rouge, quinoas au naturel + Oeuf mollet ou dur (ou plat préparé au choix)

Yaourt aux grains de vanille

Pousse d'épinards en salade

Soupes Thai poulet / vermicelles (ou plat préparé au choix)

Poire cuite

Jour 5

Boisson chaude : thé vert, maté, tisane ou infusion sans sucre

Yaourt au son d'avoine (2 c. à s.)

Coupe de litchis

Salade de fonds d'artichauts

Papillote de merlu, Saint-Jacques et légumes du soleil, sauce citronnée (ou plat préparé au choix)

½ pamplemousse

Salade de betterave et aux noix

Crevettes à l'indienne, lentilles corail et légumes (ou plat préparé au choix)

Compote pomme-poire à la cannelle

Jour 6

Boisson chaude : thé vert, maté, tisane ou infusion sans sucre

Faisselle aux amandes effilées (1 c. à s.)

1 tranche de pain semi-complet au levain au sirop d'agave

Salade d'haricots verts à l'ail

Lentilles riz & soja + Oeuf mollet ou dur (ou plat préparé au choix)

Yaourt aux grains de vanille

Compote pomme-poire à la cannelle

Concombre au fromage frais

Escalope de dinde aux champignons
Ratatouille à l'huile d'olive (ou plat préparé au choix)
½ pamplemousse

Jour 7

Boisson chaude : thé vert, maté, tisane ou infusion sans sucre
Yaourt au son d'avoine (2 c. à s.)
1 tranche de pain semi-complet au levain complet et beurre (1 c. à c.)
Salade d'endives et morceaux d'oranges
Saumon à l'Oseille & riz Basmati (ou plat préparé au choix)
Fromage frais de chèvre aux amandes effilées (1 c. à s.)
Salade d'haricots verts à l'ail
Bouillabaisse (ou plat préparé au choix)
Pomme râpée aux 4 épices

Formule plats préparés semaine 2

Semaine 2

Petit-Déjeuner
Déjeuner
Dîner

Jour 8

Boisson chaude : thé vert, maté, tisane ou infusion sans sucre
Yaourt au son d'avoine (2 c. à s.)
1 tranche de pain semi-complet au levain complet avec 1 c. à c. de beurre
Abricots moelleux
½ avocat au citron
Cabillaud, légumes glacés, boulgour et quinoa, sauce au citron confit (ou plat préparé au choix)
Salade d'orange à la cannelle
Salade de pousses d'épinards
Saumon Fondue de Poireaux (ou plat préparé au choix)
Compote de poire

Jour 9

Boisson chaude : thé vert, maté, tisane ou infusion sans sucre
Fromage frais de chèvre
1 tranche de pain semi-complet au levain
Kiwis

Salade de céleri à l'orange

Sauté de Veau & petits légumes (ou plat préparé au choix)

Litchis

Radis à la croque au sel

Poulet au curry et au lait de coco, duo de riz (ou plat préparé au choix)

Pomme au four à la cannelle

Jour 10

Boisson chaude : thé vert, maté, tisane ou infusion sans sucre

Fromage frais de chèvre

1 tranche de pain semi-complet au levain (1 tranche)

Kiwis

½ avocat au citron

Perles de blé, courgettes, carottes, poulet et pointe de gingembre (ou plat préparé au choix)

Orange

Salade de concombre aux petits-suisses

Sauté de Veau (ou plat préparé au choix)

Compote de pomme aux grains de vanille

Jour 11

Boisson chaude : thé vert, maté, tisane ou infusion sans sucre

Yaourt aux myrtilles (2 c. à s.)

Pomme

½ avocat

Papillote de merlu, Saint-Jacques et légumes du soleil, sauce citronnée (ou plat préparé au choix)

½ pamplemousse

Radis à la croque au sel

Poulet Curry Coco et riz basmati (ou plat préparé au choix)

Poire pochée

Jour 12

Boisson chaude : thé vert, maté, tisane ou infusion sans sucre

Faisselle au son d'avoine (2 c. à s.)

½ pamplemousse

Salade d'endives aux noix

Saumon Fondue de Poireaux (ou plat préparé au choix)

Yaourt nature aux amandes effilées (1 c. à s.)

½ avocat au citron

Soupes Thai poulet / vermicelles (ou plat préparé au choix)

Pomme râpée à la cannelle

Jour 13

Boisson chaude : thé vert, maté, tisane ou infusion sans sucre

Fromage frais de chèvre

1 tranche de pain semi-complet au levain

Abricots moelleux

Concombre à la crème

Bouillabaisse (ou plat préparé au choix)

Litchis

Radis à la croque au sel

Cabillaud, légumes glacés, boulgour et quinoa, sauce au citron confit (ou plat préparé au choix)

Compote de poire

Jour 14

Boisson chaude : thé vert, maté, tisane ou infusion sans sucre

Yaourt aux amandes effilées (1 c. à s.)

1 tranche de pain semi-complet au levain complet avec 1 c. à c. de beurre

Salade de céleri

Poulet Curry Coco et riz basmati (ou plat préparé au choix)

Faisselle au sirop d'agave

Salade d'endives aux noix et au chèvre frais

Sauté de Veau & petits légumes (ou plat préparé au choix)

Poire cuite au four aux 4 épices