



ÉQUILIBRE DANS LE PLAT



Pour déjeuner :

Salade de lentilles aux petits légumes *

Omelette aux pommes de terre *

Moules frites *

Steak de thon aux petits pois *

Steak frites

Boudin noir aux pommes (fruits)

Saucisses aux lentilles

Magrets de canard aux haricots en grain

Pour dîner :

Fondue de poireaux et St Jacques *

Filet de merlan et sa julienne de légumes *

Crevettes et courgettes au curry *

Maquereau grillé et ratatouille *

Jambon à la macédoine de légumes

Blanc de dinde et fondue d'aubergines

Filet mignon aux épinards

* Propositions pour végétariens

Les végétaliens et vegans doivent prendre conseil auprès de leur médecin et de spécialistes de cette alimentation, notamment en ce qui concerne les compléments alimentaires qu'il est indispensable de prendre pour éviter carences et maladies

**"TOUS LES EXCÈS SE PAIENT... CHÈREMENT. EQUILIBRE ET DISCIPLINE PERSONNELS. LES DEUX ÉLÉMENTS DE BASE POUR RÉUSSIR DANS LA VIE."
THÉRÈSE B. BAYOL**