

Mon plan-repas *Osez les saveurs!*

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Déjeuner	Œufs brouillés : 1 œuf + ¼ tasse de blanc d'œuf Pain blanc grillé, 2 tranches Confiture sans sucre Clémentine, 1	Flocons de maïs, 1 tasse Lait écrémé, ½ tasse Bleuets, ½ tasse Œuf dur, 1	Pain perdu : 2 œufs Pain blanc, 2 tranches, Cannelle, Splenda ^{MC} Fraises en tranches, ½ tasse	Céréales au son de maïs, 1 tasse Lait écrémé, ½ tasse Framboises, ½ tasse Œufs durs, 2
Lunch	Sandwich à la dinde, 1 : Dinde en tranches, 3 oz Pain au levain, 2 tranches Mayonnaise, 1 c. à thé Tomate, 2 tranches Laitue Pomme, 1	Sandwich au thon, 1 : Thon dans l'eau à faible teneur en sodium, 4 oz Mayonnaise légère, 1 c. à soupe Oignons/céleri hachés Pita blanc, 1 Carottes/poivrons/céleri, ½ tasse Clémentine, 1	<i>Soupe réconfort au bœuf et à l'orge¹</i> , 1 tasse Craquelins de riz non salés, 6 Fromage dur, 1 oz	<i>Pizza jardinière²</i> , 1½ Ananas, ½ tasse
Souper	Côtelette de porc grillée, 4 oz Riz blanc, 2/3 tasse Brocoli bouilli, ½ tasse, arrosé de jus de citron <i>Salade de chou à l'asiatique³</i> , 1 portion Poire, 1	<i>Poisson aux poireaux et aux poivrons³</i> , 1 portion Couscous, 1 tasse Haricots verts avec aneth/citron, ½ tasse Raisins, ½ tasse	<i>Spaghetti de la mamma⁴</i> Salade, 1 tasse Vinaigrette, 1 c. à soupe Salade de fruits, ½ tasse	<i>Porc et légumes à la créole sur coucou²</i> , 1 portion <i>Profiteroles aux petits fruits frais⁵</i> , 1 portion
Collation	<i>Muffins tout-aller⁵</i> , 1	Maïs soufflé non salé, 3 tasses	Yogourt glacé, ½ tasse	<i>Trempepette piquante à la lime⁷</i> , 1 portion

Ce plan-repas a été créé par *Melissa Atcheson*, Dt.P., Grand River Hospital, Kitchener, Ontario. Nous vous recommandons de consulter votre médecin et une diététiste professionnelle avant de modifier votre alimentation.

© 201	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	<i>Crêpes et gaufres délicieusement moelleuses¹</i> , 2 Pêches/bleuets, ½ tasse Yogourt, ½ tasse Cannelle, Splenda ^{MC}	<i>Muffins tout-aller⁵</i> , 2 Compote de pommes non sucrée, ½ tasse Cannelle	Pain blanc grillé, 2 tranches Beurre d'arachide, 1½ c. à soupe Melon d'eau, 1 tasse
Lunch	<i>Potage aux pommes et au chou-fleur³</i> , 1 tasse + poulet, 3 oz Craquelins non salés, 12 Lanières de poivrons rouge/jaune/orange arrosées de vinaigre balsamique	Sandwich au rôti de bœuf : Rôti de bœuf, 3 oz Tranches de pain, 2 Tomate, laitue Raifort, moutarde Pomme, 1 Yogourt, ½ tasse	Sandwich à la salade d'œufs : Œufs durs : 3 blancs et 1 jaune d'œuf Mayonnaise, 1 c. à thé Céleri haché, 1 c. à soupe Laitue Pain blanc, 2 tranches Prunes, 2
Souper	<i>Sauté au goût du jour⁵</i> , 1 portion Jello + mandarines, ½ tasse	Poitrine de poulet, 4 oz Purée de pommes de terre, 1 tasse Chou-fleur, 1 tasse <i>Glace à la rhubarbe²</i> , 1 portion	<i>Brochettes de crevettes à la thai²</i> , 3 Riz blanc, 1 tasse Yogourt, ½ tasse Petits fruits, ½ tasse
Collation	Salade de thon, ½ tasse Craquelins non salés, 6	Muffin anglais, 1 Beurre d'arachide, 1½ c. à soupe	<i>Pain savoureux aux courgettes et à l'ananas¹</i> , 1 tranche

Vous trouverez les recettes sur le site Web www.osezlessaveurs.ca de même que dans les numéros antérieurs d'*Osez les saveurs!*

¹ *Osez les saveurs!* Printemps 2010

² *Osez les saveurs!* Été 2009

³ *Osez les saveurs!* Automne/Hiver 2009

⁴ *Osez les saveurs!* Printemps 2011

⁵ *Osez les saveurs!* Printemps 2009