

Détail des repas
Semaine 1
Débutant le 05 mars 2018

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
				
Nom du repas	Pâtes	Chili	Pizza	Boulettes de viandes
Légumes et fruits	Légumes variés	Légumes variés	Légumes variés	Légumes variés
Produits céréaliers	Pâtes	Petit pain au blé entier	Pain à pizza	Riz
Produits laitiers ou alternatives	Sauce à salade (Ranch)	Beurre à l'ail	Fromage	Sauce aux champignons
Viandes ou alternatives	Beans, Poulet, boeuf, Thon	Haricots	Pepperoni	Viande hachée
Dessert	Fruits	Muffin aux carottes et courges	Coupe de fruits	Muffin au granola, zucchini et courges



Détail des repas
Semaine 2
Débutant le 13 mars 2018

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
				
Nom du repas	Repas végétarien	Poulet et ses petits légumes	Pâtes du chef	Pâté chinois
Légumes et fruits	Légumes variés	Légumes variés	Légumes variés	Légumes variés
Produits céréaliers	Coquille au blé entier	Riz ou pâtes	Pâte et pain au blé entier à l'ail	Riz ou pâtes
Produits laitiers ou alternatives	Fromage	Sauce à la crème	Beurre à l'ail	Yogourt
Viandes ou alternatives		Poulet	Haricots ou viande	Viande hachée
Dessert	Pain aux bananes, courges et zucchini	Muffins aux carottes, granola et courges	Fruits	Yogourt vanille avec granola

Détail des repas
Semaine 3
Débutant le 19 mars 2018

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
				
Nom du repas	Perogies, (riz ou patates) et saucisses	Tacos	Pommes de terre à la normande au jambon	Soupe végétarienne ou avec viande
Légumes et fruits	Légumes variés	Dans la sauce: Courge et carottes. Légumes variés	Légumes variés	Légumes variés
Produits céréaliers	Perogies	Coquilles pour tacos	granola	Riz ou pâte
Produits laitiers ou alternatives	Crème sure	Crème sure	Sauce à la crème	
Viandes ou alternatives	Saucisses	Viande hachée	Jambon	Haricots, poulet ou boeuf
Dessert	Biscuits aux granola, carottes et courges	Compote de pommes	Yogourt vanille au granola	Muffin aux carottes, zucchini et courges

Semaine 4
Débutant le 26 mars 2018

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
				
Nom du repas	Boulettes de viandes	Poulet et ses petits légumes	Casserole	Repas végétarien
Légumes et fruits	Légumes variés	Légumes variés	Légumes variés	Légumes variés
Produits céréaliers	Riz	Riz ou pâtes	Pâte et pain au blé entier à l'ail	Coquille au blé entier
Produits laitiers ou alternatives	Sauce aux champignons	Sauce à la crème	Beurre à l'ail	Fromage
Viandes ou alternatives	Viande hachée	Poulet	Haricots ou viande	
Dessert	Muffin au granola, zuchinis et courges	Muffins aux carottes, granola et courges	Fruits	Pain aux bananes, courges et zuchinis