

Détail des repas
Semaine 1
Débutant le 08 janvier 2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Ingrédients santés des dessert
					Muffins, biscuit ou gâteau
Nom du repas	Pizza	Boulettes de viandes	Pâte ou riz	Hamburger	moitié de la quantité du sucre, légumes crus râpés, compote de pommes, épices
	Légumes variés (mixed vegetables)	Légumes variés (mixed vegetables)	Légumes variés (mixed vegetables)	Légumes variés (mixed vegetables)	
	Pâte à pizza	Riz, pâtes ou patates	Pâte, pain de blé entier ou blanc	Pain au blé entier et blanc	
	Sauce à pizza (carottes, zucchni, courge et épices)		Bouillon de boeuf, sauce à spaghetti (Tomate, carottes, oignons, courges et épices) Beurre à l'ail,	Beurre à l'ail (Garlic butter)	Fruits frais: Pommes, bananes ou autres fruits de saison
		Boeuf ou poulet haché maigre	Boeuf haché ou végétarien	Poulet, dinde ou boeuf	Yogourt: Vanille avec ou sans granola
Dessert	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	

Détail des repas
Semaine 2
Débutant le 14 janvier 2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Ingrédients santé des dessert
					Muffins, biscuit ou gâteau
Nom du repas	Pâté chinois	Poulet ou Porc éffiloché	Pâtes ou Riz	Soupe	moitié de la quantité du sucre, légumes crus râpés, compote de pommes, épices
	Légumes variés	Légumes variés	Légumes variés	Légumes variés	
	Riz ou pâtes	Riz ou patates	Pâtes de blé entier et blanc	Pain de blé entier ou blanc	
		Sauce BBQ, Soupe à l'oignon, sauce tomate, sauce à la crème, spagh. Sauce	Sauce tomate, sauce blanche, soup à l'oignon et épices	Carottes, pois, maïs, zucchini ou courges, tomates, oignons, celeri, sauce à pizza	Fruits frais: Pommes, bananes ou autres fruits de saison
	Viande hachée	Poulet ou Porc	Haricots ou viande (Beans or meat)	Haricots, ou viande hachée	Yogourt: Vanille avec ou sans granola
Dessert	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	

Détail des repas
Semaine 3
Débutant le 21 janvier 2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Ingrédients santé des dessert
					Muffins, biscuit ou gâteau
Nom du repas	Taco	Pâte ou riz	Pizza	Saucisse	moitié de la quantité du sucre, légumes crus râpés, compote de pommes, épices
	Légumes variés	Légumes variés (mixed vegetables)	Légumes variés	Légumes variés	
	Coquilles pour tacos	Pâte, pain de blé entier ou blanc	Pâte à pizza	Pâte de blé entier ou riz ou patates	
	Crème sure, sauce à salade, salsa, laitue, fromage, épices à taco	Bouillon de boeuf, sauce à spaghetti (Tomate, carottes, oignons, courges et épices) Beurre à l'ail,	Sauce à pizza (carottes, zucchini, courges et épices)	Salsa, soupe à l'oignon	Fruits frais: Pommes, bananes ou autres fruits de saison
	Boeuf haché maigre	Boeuf haché ou végétarien		Boeuf et porc haché	Yogourt: Vanille avec ou sans granola
Dessert	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	

Semaine 4
Débutant le 28 janvier 2019

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Ingrédients santsés des dessert
					Muffins, biscuit ou gâteau
Nom du repas	Poulet ou Porc éffiloché	Quesadilla	Jambon	Sandwich	moitié de la quantité du sucre, légumes crus râpés, compote de pommes, épices
	Légumes variés	Légumes variés	Légumes variés	Légumes variés	
	Riz ou patates	Coquille de taco au blé entier	Riz, pâte ou patate	Pain de blé entier et blanc ou tortillas	
	Sauce BBQ, Soupe à l'oignon, sauce tomate, sauce à la crème, spagh. Sauce	Sauce à salade, salsa, crème sure, fromage	Sauce tomate, sauce blanche, soupe à l'oignon et épices	Mayonnaise, salsa, fromage ou crème sure	Fruits frais: Pommes, bananes ou autres fruits de saison
	Poulet ou Porc	Haricots et riz ou fromage	Jambon	Oeufs, jambon, dinde, poulet, thon ou fromage	Yogourt: Vanille avec ou sans granola
Dessert	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	Fruits, yogourt, muffins, biscuit ou gâteau	