

PRÉCONISATIONS POUR LE POSTE DU MATIN

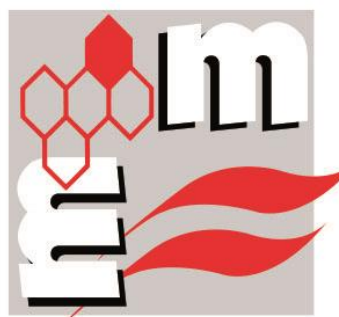
5h

13h

Exemple de menus pour une semaine :



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant de partir du domicile	Café Pain Beurre	Jus de fruits Biscottes Beurre	Thé Yaourt Compote	Lait Pain Confiture	Café Fromage blanc
Collation Vers 9h	Fromage blanc Compote	Fromage Pain	Pain Carrés de chocolat	Salade de fruits Pain au lait	Pain Compote
Déjeuner Vers 14h	Filet de poulet Haricots verts Pain Fromage Poire	Steak haché Ratatouille Pain Yaourt Banane	Filet de saumon Riz Fromage blanc Orange	Filet de dinde Champignons Pain Fromage Pomme	Omelette Salade Pain Fromage Fraise
Diner 19-20h	Pâtes Salade verte Yaourt aux fruits Pomme	Carottes râpées Purée Petits suisses Salade de fruits	Endives au jambon Pain Fromage Poire	Soupe Haricots blancs Yaourt Banane	Concombres Pommes de terre sautées Yaourt Orange



PRÉCONISATIONS POUR LE POSTE DE L'APRÈS-MIDI

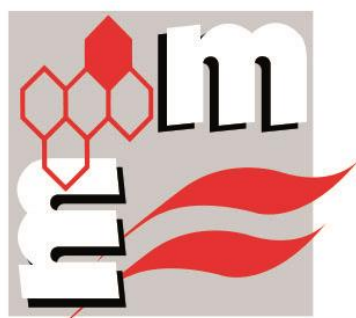
13h

21h

Exemple de menus pour une semaine :



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
Au réveil	Café Pain Beurre	Jus de fruits Biscottes Beurre	Thé Yaourt Compote	Lait Pain Confiture	Café Fromage blanc
Avant de partir du domicile	Filet de poulet Haricots verts Pain Fromage Poire	Steak haché Ratatouille Pain Yaourt Banane	Filet de saumon Riz Fromage blanc Orange	Filet de dinde Champignons Pain Fromage Pomme	Omelette Salade Pain Fromage Fraise
Collation Vers 17h	Fromage blanc Compote	Fromage Pain	Pain Carrés de chocolat	Salade de fruits Pain au lait	Pain Compote
21-22h	Pâtes Salade verte Yaourt aux fruits Pomme	Carottes râpées Purée Petits suisses Salade de fruits	Endives au jambon Pain Fromage Poire	Soupe Haricots blancs Yaourt Banane	Concombres Pommes de terre sautées Yaourt Orange



PRÉCONISATIONS POUR LE POSTE DE NUIT

21h

5h

Exemple de menus pour une semaine :



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Avant de partir du domicile	Pâtes Salade verte Yaourt aux fruits Pomme	Purée Fromage Salade de fruits	Endives au jambon Pain Yaourt Poire	Soupe Haricots blancs Fromage Banane	Concombres Pommes de terre sautées Yaourt Orange
Collation vers 1h-2h	Sandwich : jambon fromage frais salade tomate	Salade composée : tomate salade carotte maïs filet de dinde	Fromage frais Pain Compote	Salade composée : haricots verts tomate œuf échalote	Sandwich : saumon fumé sauce yaourt ciboulette citron tomate
De retour à la maison	Pain Beurre Compote Eau	Jus de fruits Pain Beurre Yaourt	Pain Beurre Confiture Tisane	Lait Pain Confiture	Petits suisses Compote Pain Tisane
Au réveil	Filet de poulet Haricots verts Pain Fromage Poire	Steak haché Ratatouille Pain Fromage blanc Banane	Filet de cabillaud Riz Fromage blanc Orange	Filet de dinde Champignons Pain Yaourt Pomme	Omelette Petits pois Pain Fromage Fraise