



## Exemples de repas simples & équilibrés

Carottes râpées / Oeufs durs  
Fromage et salade verte  
Fruit  
Pain

Soupe de légumes maison\*  
1/2 avocat / crevettes  
Fromage ou yaourt nature  
Fruit  
Pain

Salades de betteraves  
1/2 avocat  
Fromage ou yaourt nature  
Fruit  
Pain

Soupe de légumes maison\*  
Jambon de bayonne  
Haricots verts en conserve\*\*\*  
Fromage  
Fruit  
Pain

Salade de pommes de terre\*\* au  
hareng  
Salade verte  
Fromage ou yaourt nature  
Fruit  
Pain

Soupe de légumes maison\*  
Salade d'endives/noix/bacon  
Fromage ou yaourt nature  
Fruit  
Pain

Soupe à légumes maison\*  
Salade de tomates/thon/comté  
Fruit  
Pain

Soupe de légumes maison\*  
Saumon fumé sur toast  
Fromage ou yaourt nature  
Fruit  
Pain

Soupe de légumes maison\*  
Omelette au jambon  
Salade verte  
Fromage ou yaourt nature  
Fruit  
Pain

Soupe de légumes maison\*  
Steak haché / pâtes  
Fruit  
Pain

Soupe de légumes maison\*  
Salade de lentilles\*\*\* aux bacon  
Salade verte  
Fromage ou yaourt nature  
Fruit  
Pain

1/2 pamplemousse  
Salade de riz/thon/tomates  
Fromage ou yaourt nature  
Fruit  
Pain

Soupe de légumes maison\*  
Salade de riz/haricots rouges/  
poivrons  
Fromage ou yaourt nature  
Fruit  
Pain

Soupe de légumes maison\*  
Jambon blanc  
Salade verte  
Fromage ou yaourt nature  
Fruit

Soupe à légumes maison\*  
Ratatouille en conserve  
Jambon blanc  
Fromage ou yaourt nature  
Fruit  
Pain

Sardines à l'huile d'olive égouttées  
Concombres sauce fromage blanc  
(voir recette)  
Fromage ou yaourt nature  
Fruit  
Pain

*Profitez du temps disponible le dimanche pour réaliser des préparations à l'avance (crudités, oeufs durs, salade de riz, pommes de terre vapeur...).*  
*Certaines peuvent se surgeler (quiche lorraine...)*

*\*utiliser les poches de légumes surgelés pour faire une soupe pour la semaine // \*\*vous pouvez cuire vos pommes de terre la veille au soir // \*\*\*vous pouvez utiliser les légumes en conserve (bien les rincer à l'eau claire)*