

# Menus sur une semaine

	Sport		Sport		Sport		
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>Petit déjeuner</b>							
						Muesli sans céréales	Crêpes pour sportif
<b>PROTEINES FORTES 1</b> <small>seule sorte pas plus de 50grs</small>		œuf		fromage de chèvre			Œuf
Et/ou							
<b>PROTEINES FAIBLES</b>	1 Yaourt brebis	Lait d'amande	Purée d'amande	Noix de grenoble	1 yaourt de soja	Noix de cajou, amandes, noix de grenoble, graines de lin ou chia, copeaux noix de coco	Yaourt brebis
	Graines de chia	Graines de chia			Graines de chia		
+							
<b>FECULENTS IG Bas</b>	Pain complet	Pain complet	Pain des fleurs sarrasin	Pain complet	Flocons d'avoine	Lait d'avoine	Flocons d'avoine
<b>GLUCIDES IG Bas</b>	1 banane	Kiwi	Confiture	Pruneaux	Craneberies	Cranberries + raisin secs	compote de pomme
<b>LIPIDES</b> <small>sauf si protéines FORTES</small>							

<b>Déjeuner</b>							
<b>Entrée</b>	Salade de chou au sésame	Salade mâche, noix de grenoble	Salade de brocolis à l'asiatique	Endives au Tartare d'algues	Asperges purée d'amande	Salades pois chiche haricots au lait de coco + légumes	Salade verte
<b>Plat</b>	Saumon crème de champignon et riz	Potée de lentilles du Puy	Poulet, pomme de terre	Risotto de lentilles aux légumes poêlés	Œufs au plat, blettes		Sardines, poireaux coco
<b>PROTEINES FORTES 1</b> <small>seule sorte 100grs minimum</small>	Saumon vapeur		Poulet		Œufs		Sardines
ou							
<b>Légumineuses - SL</b> <small>activité physique</small>		Lentilles du Puy (ou vertes)		Lentilles vertes		Haricots rouges & blancs + Pois chiche	

+							
<b>FECULENTS</b> Si avec <u>PROTEINES FORTES</u> pas plus de 50grs * Si avec <u>Légumineuses</u> (Légumineuses 1/3 + Céréales 2/3)	Riz complet cuit Crème d'avoine	Sarrasin	Pomme de terre	Riz basmati complet	Pain complet	Pain complet	Frites de patates douces
<b>PROTEINES FAIBLES</b> sauf produits laitiers	Graines de sésame	Cerneaux de noix	Graines de sésame + sauce soja	Algues fraîches	Purée d'amande, cerneaux de noix	Lait de coco	Lait de coco
<b>LEGUMES CRUS</b>	Chou blanc Carottes	mâche tomates concombre poivrons vert poivron rouge	Brocolis chou rouge	Endives	Pousses d'épinards	tomates cerise	Salade verte Fenouil
<b>LEGUMES CUITS</b>	Champignon paris	Carottes Courgettes	Haricots verts	Carottes tomates céleri courgettes	Asperges Blettes	Carottes courgettes	Poireaux
<b>LIPIDES</b>	Huile d'olive huile sésame	olives dénoyautées huile d'olive	Huile de noix huile d'olive	huile d'olive Huile de noix	Huile de noix Huile d'olive	huile d'olive	Huile d'olive Huile de noix

<i>Collation</i>							
		<i>Crumble myrtille</i>				<i>Mousse au chocolat et à l'avocat</i>	<i>Tarte aux pommes</i>
<b>FECULENTS</b>				Pain complet			Farine de riz flocons de quinoa
Et/ou							
<b>GLUCIDES</b>	Clémentines	Miel Myrtille	Raisin blanc	Chocolat noir 70% cacao	Ananas	Banane miel Cacao	Pommes Citron Sucre de canne complet
+							
<b>PROTEINES FAIBLES</b>	Amandes	Noisettes poudre d'amande	Amandes	Coco râpé	Yaourt brebis	Lait de coco	Purée d'amande et Amandes
<b>LIPIDES</b> Exceptionnellement		huile de coco				avocat	huile d'olive

# Dîner

Entrée	Salades de tomates	Soupe de légumes	Soupe de courgettes aux pois cassés	Soupe de céleri rave aux noisettes grillées	Hoummous	Velouté carotte à la coriandre	Potimarron farci au riz avec champignons
Plat	Couscous courgettes						
LEGUMINEUSES <small>si non consommées au déjeuner</small>	Pois chiche		Pois cassés		Pois chiche		
Et/ou							
FECULENTS	Semoule	Pomme de terre	Pain complet	Pomme de terre	Pain des fleurs Sarrasin	Pomme de terre	Potimarron Riz complet + noir
+							
PROTEINES FAIBLES <small>sauf produits laitiers</small>	Noisettes	Amandes concassées	Noix de grenoble	Crème de soja, noisettes	Purée de sésame	Graines de sésame	Crème de soja
LEGUMES CRUS	Tomates				Chou rave		
LEGUMES CUITS	courgettes	Poireaux carottes navet Chou frisé	Courgettes	Céleri rave		Carottes Céleri branche	Champignons
LIPIDES	Huile olive		Huile d'olive	Huile d'olive	Huile d'olive		Huile d'olive