



Une semaine
limitée en
sucres ajoutés

Réalisé par Goessens Morane Diététicienne nutritionniste
Contact : healthydietmo@gmail.com

Une semaine limitée en sucres ajoutés

Réalisé par Goessens Morane Diététicienne nutritionniste
healthydietmo@gmail.com



Lundi

- Porridge d'avoine au peanut butter et banane
- 2 galettes de maïs
- Potage du jour, taboulé de quinoa + fêta + poivron/concombre + menthe
- 1 galette de maïs
- 1 gaufre fourrée à la compote de pomme
- Lasagne végétarienne (aubergines/courgettes/gyros végété)
- 1 crème chocolat SSA

Mardi

- Overnight Oats (avoine – chia – jus de noix de cajou – fruits rouges et amandes)
- 3 galettes de maïs
- Lasagne végété (reste de la veille)
- 1 orange
- 1 petite gaufre et 1 crème chocolat SSA
- 1 Pain pita + 2 falafels maison + frites au four
- 1 trch de cake SSA au chocolat

Mercredi

- 1 trch de cake SSA + alpro nature coco
- 1 bol de légumes cuits, 1 pain pita + 1 falafel + crudités + yougourrette
- 1 orange Mandora + 1 compote pomme/framboises SSA
- 1 omelette épinards-champignons + 2 trch de pain
- 1 muffin « banana bread » SSA



Une semaine limitée en sucres ajoutés

Réalisé par Goessens Morane Diététicienne nutritionniste
healthydietmo@gmail.com



Jeudi

- 2 muffins banana bread SSA + Alpro nature coco
- Salade + sandwich et boursin ail et fines herbes
- 2 carottes
- Pâtes épinards-champignons et sauce boursin

Vendredi

- 1 banana icecream (+myrtilles + noix de cajou + lait en poudre)
- 2 galettes de maïs
- Reste de pâtes (ajout d'épinards) + 1 filet de cabillaud
- 1 galette de quinoa
- 1 Tacos végétarien (événement)

Samedi

- Porridge froid (cranberries + Alpro cajou + noix de cajou)
- 1 paquet de boules Naked dattes/noix de coco
- Nouilles végétariennes et sauce coco
- 2 Muffins à la banane
- Pain + fromage

Dimanche

- 1 bowlcake au chocolat SSA
- 1 pomme + 10-15 amandes
- Baguette et fromage + 1 bol de salade
- Quelques tranches de bananes surgelées + noisette
- 1 café glacé arôme vanille + lait
- 1 mini pizza aux légumes (courgettes + champignons)
- 2 cookies aux noisettes SSA



COLLATIONS
SSA

Peu ou pas de préparations :

Fruits frais
Fruits séchés
Yaourt nature + fruits/compte
Compote de pommes ou d'autres fruits
Bananaicecream et myrtilles
Bananaicecream au cacao
Smoothie de fruits

Avec préparations :

Banana bread
Crème pudding chocolat
Gaufres à la patate douce et courge
Gratin de fruits rouges, mangues et crumble

Réalisé par Goessens Morane Diététicienne nutritionniste
Contact : healthydietmo@gmail.com