

# Menus d'hiver, pour une semaine « santé » et équilibrée

Repas	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit déjeuner	Pain Beurre Gouda Confiture	Flocons d'avoine Lait Cacao	Pain Beurre Fromage frais Sirop	Pain Beurre Gouda Confiture	Pain Beurre Fromage frais Sirop	Pancakes Lait Cacao	Yaourt Flocons d'avoine Orange
Collation	Orange	Kiwi	Orange Fruits oléagineux	Kiwi	Orange Fruits oléagineux		
Repas froid	Tartine avocat et jambon Carottes râpées	Sandwich omelette aux légumes Salade de concombre	Salade de lentilles au thon Tomates cerise	Salade aux haricots rouges, riz et macédoine Bâtonnets de carottes et concombre	Quiche aux légumes	Toast saumon aux poireaux	Croque-monsieur jambon-fromage Bâtonnets de carottes et concombre
Collation	Yaourt aux rondelles de banane et fruits oléagineux	Pain perdu aux pommes	Milkshake banane	Crumble aux pommes et yaourt	Yaourt aux morceaux de banane et flocons d'avoine	Fromage frais aux fruits oléagineux et pomme	Goûter plaisir 
Repas chaud	Potage Poulet grillé et spaghetti aux champignons	Potage Cabillaud aux légumes grillés et pommes de terre	Minestrone Pita au poulet légumes et sauce guacamole	Minestrone Quiche aux légumes	Potage Spaghetti saumon fumé	Potage Chili con carne et riz	Potage Roulade de chicon et pommes de terre

Poisson Viande Œufs Végétarien Produits laitiers Fruits Légumes

JE TIENS  
LA ROUTE!

POUR ÊTRE  
**TIPTOP**  
JE MANGE SAINEMENT

# Menus d'hiver : liste des courses de la semaine

## PRODUITS LAITIERS

Yaourt nature : 1 pack de 8  
Petit suisse : 1 pack de 6  
Fromage gouda : 500 g (environ 10 tranches pour 2 semaines)  
Lait 1/2 écrémé : 2 l

## FRUITS ET LÉGUMES

Mélange de légumes minestrone : 1 kg  
Avocat prêt à manger : 1  
Macédoine en conserve : 140 g (égoutté)  
Maïs en conserve : 140 g (égoutté)  
Sauce tomate : 400 g  
Poireaux surgelés : 1,5 kg  
Pommes en vrac : 4  
Bananes: 1 sachet de 1 kg (2 semaines)  
Kiwis: 1 sachet de 1 kg (2 semaines)  
Oranges : 4  
Champignons : 500 g  
Chicons : 2 (environ 300 g)  
Pommes de terre en vrac : 500 g  
Épinards surgelés : 1 kg  
Concombre : 1 (environ 400 g)  
Tomate cerise : 500 g  
Carottes : 1 kg (environ 10 pièces)  
Oignons : 3 (environ 500 g)  
Courgettes surgelées : 1 kg

## MATIÈRES GRASSES

Beurre : 250 g  
Huile d'olive : 1 l  
Crème fraîche légère : 250 g

## VVPO (viande, volaille, poisson, œuf)

Jambon cuit à l'os : 150 g (4-5 tranches)  
Oeufs : 12 (2 semaines)  
Thon en conserve : 150 g  
Saumon fumé : 200 gr  
Escalope de poulet : 200 g  
Viande hachée porc-boeuf : 200 g  
Cabillaud surgelé : 1 kg

## EPICERIE ET DENRÉES SÈCHES (pâtes, pain, sucre, sel, ...)

Flocons d'avoine : 500 g  
Pain gris : 400 g  
Confiture : 450 g  
Sirop : 450 g  
Cacao en poudre non sucré : 800 g  
Haricots rouges en conserve : 250 g (égoutté)  
Lentilles en conserve : 265 g (égoutté)  
Chocolat noir : 200 g  
Farine : 1 kg  
Sucre : 1 kg  
Riz : 1 boîte de 4 sachets de 125 g  
Pâtes complètes : 500 g  
Cannelle en poudre : 40 g  
Poivre du moulin : 40 g  
Sel : 1 kg  
Levure : 125 g  
Cube bouillon de légumes : 1 boîte de 12  
Mélange de fruits oléagineux : 300 g  
Pain pita : 10 (environ 500 g)