


# Menu Phase de Destockage

Lundi

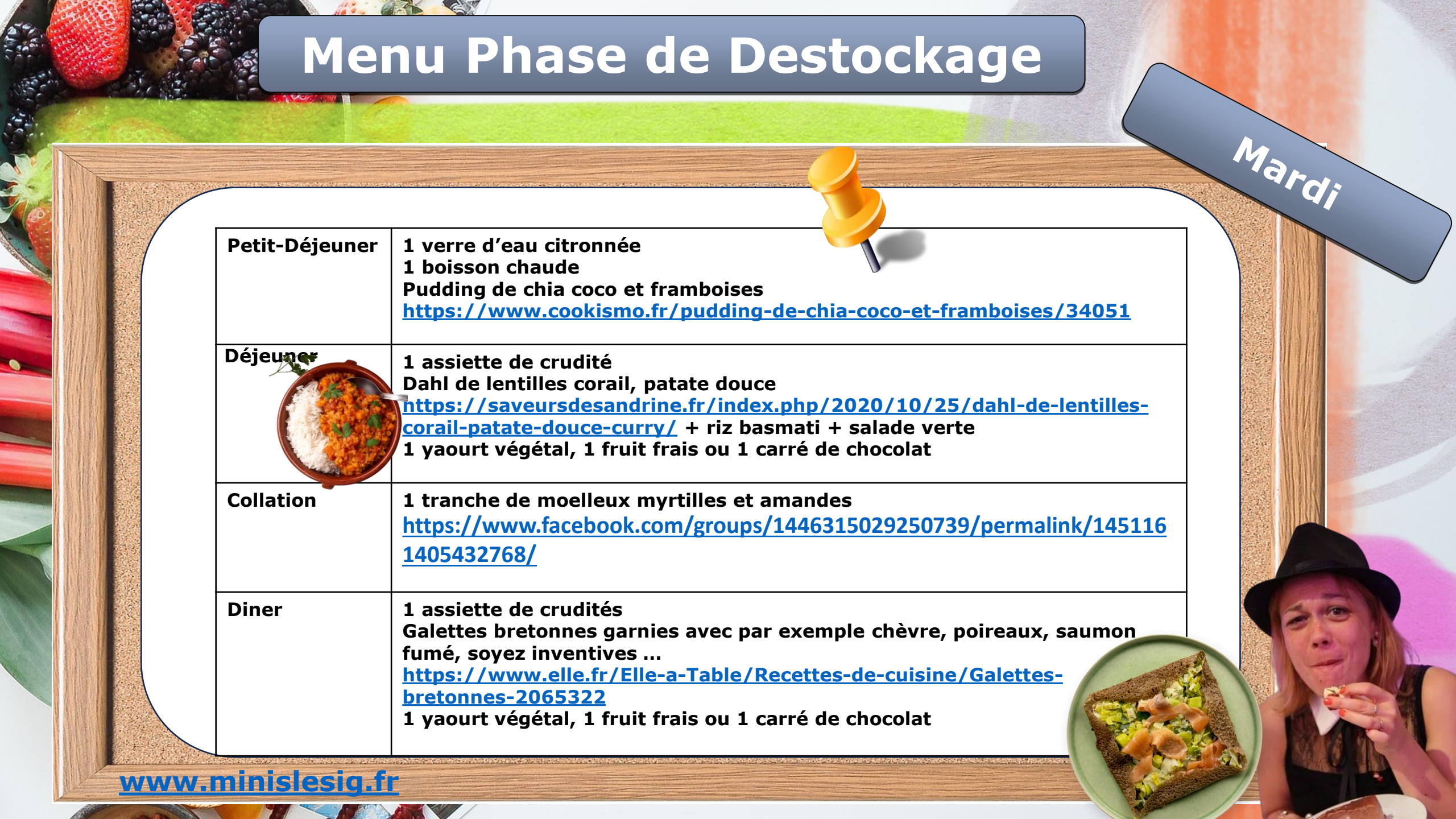
<b>Petit-Déjeuner</b>	<b>1 verre d'eau citronnée</b> <b>1 boisson chaude</b> <b>1 bowlcake</b> <a href="https://www.facebook.com/photo?fbid=122133660968025565&amp;set=a.122103698624025565&amp;locale=fr_FR">https://www.facebook.com/photo?fbid=122133660968025565&amp;set=a.122103698624025565&amp;locale=fr_FR</a> <b>1 fruit frais</b>
<b>Déjeuner</b> 	<b>1 assiette de crudité</b> <b>Tarte aux poireaux + salade verte</b> <a href="https://minislesig.fr/index.php/2023/10/28/tarte-aux-poireaux-ig-bas/">https://minislesig.fr/index.php/2023/10/28/tarte-aux-poireaux-ig-bas/</a> <b>1 yaourt végétal, 1 fruit frais ou 1 carré de chocolat</b>
<b>Collation</b>	<b>1 yaourt végétal nature avec une compote sans sucre ajouté</b>
<b>Diner</b>	<b>1 assiette de crudités</b> <b>Velouté de chou fleur au chorizo + 1 tranche de pain intégral</b> <a href="http://valeriepassioncuisine.over-blog.com/amp/2020/02/veloute-de-chou-fleur-au-chorizo-et-noisettes.html">http://valeriepassioncuisine.over-blog.com/amp/2020/02/veloute-de-chou-fleur-au-chorizo-et-noisettes.html</a> <b>1 yaourt végétal, 1 fruit frais ou 1 carré de chocolat</b>






# Menu Phase de Destockage

Mardi



Petit-Déjeuner	<b>1 verre d'eau citronnée</b> <b>1 boisson chaude</b> <b>Pudding de chia coco et framboises</b> <a href="https://www.cookismo.fr/pudding-de-chia-coco-et-framboises/34051">https://www.cookismo.fr/pudding-de-chia-coco-et-framboises/34051</a>
Déjeuner	 <b>1 assiette de crudité</b> <b>Dahl de lentilles corail, patate douce</b> <a href="https://saveursdesandrine.fr/index.php/2020/10/25/dahl-de-lentilles-corail-patate-douce-curry/">https://saveursdesandrine.fr/index.php/2020/10/25/dahl-de-lentilles-corail-patate-douce-curry/</a> + riz basmati + salade verte <b>1 yaourt végétal, 1 fruit frais ou 1 carré de chocolat</b>
Collation	<b>1 tranche de moelleux myrtilles et amandes</b> <a href="https://www.facebook.com/groups/1446315029250739/permalink/1451161405432768/">https://www.facebook.com/groups/1446315029250739/permalink/1451161405432768/</a>
Diner	<b>1 assiette de crudités</b> <b>Galettes bretonnes garnies avec par exemple chèvre, poireaux, saumon fumé, soyez inventives ...</b> <a href="https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Recettes-de-cuisine/Galettes-bretonnes-2065322">https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Recettes-de-cuisine/Galettes-bretonnes-2065322</a> <b>1 yaourt végétal, 1 fruit frais ou 1 carré de chocolat</b>



# Menu Phase de Destockage

Mercredi

<b>Petit-Déjeuner</b>	<b>1 verre d'eau citronnée</b> <b>1 boisson chaude</b> <b>1 galette bretonne garnie (reste de mardi)</b> <b>1 fruit frais</b>
<b>Déjeuner</b> 	<b>1 assiette de crudité</b> <b>Gratin de haricot vert et fromage de chèvre</b> <a href="http://www.minislesig.com/archives/2021/05/23/38983145.html">http://www.minislesig.com/archives/2021/05/23/38983145.html</a> <b>1 yaourt végétal, 1 fruit frais ou 1 carré de chocolat</b>
<b>Collation</b>	<b>1 tranche de moelleux myrtille</b>
<b>Diner</b>	<b>1 assiette de crudité</b> <b>Filet de cabillaud en papillotes (ne pas mettre les carottes) + pâtes de lentilles corail.</b> <a href="https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/filet-de-cabillaud-en-papillote-111318">https://www.cuisineactuelle.fr/recettes/filet-de-cabillaud-en-papillote-111318</a> <b>1 yaourt végétal, 1 fruit frais ou 1 carré de chocolat</b>







ALIMENTATION IG BAS  
**MINIS LES IG**

