

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> - Café sucré - Yaourt au lait entier (1) sucré - Pain au lin (80g) - Beurre (15g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Chocolat au lait entier (250ml) - Pain au lin (80g) - Beurre (20g) - Cerises (150g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Crêpes de froment (3) - Lait chaud entier sucré (250ml) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bouillie au lait à la vanille (125g) - Salade de fruits de saison (150g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Brioche (3tr) - milkshake fraises (250ml) 	<ul style="list-style-type: none"> - Comté (30g) - Pain au lin (80g) - Cocktail de fruits rouges (150ml) 	<ul style="list-style-type: none"> - Porridge d'avoine au lait et épices (300ml) - Raisins secs (20g) - Café sucré
	474 Kcal 25 % d'AET*	608.27 Kcal 28 % d'AET*	374.83 Kcal 16 % d'AET*	231.93 Kcal 10 % d'AET*	515.21 Kcal 23 % d'AET*	392.15 Kcal 19 % d'AET*	459.65 Kcal 23 % d'AET*
Déjeuner	<ul style="list-style-type: none"> - Concombres au yaourt entier - Pain au lin (40g) - Filet mignon (120g) à la moutarde et pommes aux herbes (200g) - Entremets vanille (100g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Tabboulé libanais (150g) - Oeufs cocotte (2) aux champignons - Tomme suisse (30g) - Pain au lin (60g) - Nectarine (1) 	<ul style="list-style-type: none"> - Carottes et betteraves râpées assaisonnées (120g) - Farçis provençaux (400g) - Riz thaï (200g) - Fromage blanc (1) au miel (15g) - Café + 1 carré chocolat noir 	<ul style="list-style-type: none"> - Radis (100g) beurre (10g) et pain au lin (40g) - Filet de saint pierre à la braise (150g) - Aubergines gratinées aux légumes (300g) - Clafoutis aux abricots (180g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Tajine d'agneau (140g) aux tomates - Semoule de blé (200g) - Chèvre (30g) - Soupe de melon à la menthe (150g) - Café sucré 	<ul style="list-style-type: none"> - Salade de haricots verts (100g) assaisonnée - Brochette de poulet au citron vert (130g) - Pommes de terre (200g) farcies aux champignons - Yaourt entier sucré (1) - Abricots (3) 	<ul style="list-style-type: none"> - Salade tiède de pommes de terre (125g) et lardons (50g) - Sardines grillées (80g) à la moutarde de Meaux - Légumes au Wok (200g) - Fromage blanc (90g) aux fraises (150g)
	828 Kcal 43 % d'AET*	634.58 Kcal 29 % d'AET*	896.73 Kcal 39 % d'AET*	1171.82 Kcal 49 % d'AET*	1025.68 Kcal 45 % d'AET*	808.4 Kcal 40 % d'AET*	719.14 Kcal 36 % d'AET*
Dîner	<ul style="list-style-type: none"> - Velouté froid de betteraves - Tarte orientale aux légumes et crème basilique - Laitue vinaigrette - Yaourt au lait entier (1) sucré - Pain au lin (20g) 	<ul style="list-style-type: none"> - salade de courgettes - lapin au four (130g) sur son lit de tomates confites - tagliatelles (200g) - yaourt au lait entier (1) sucré - figues séchées (3) 	<ul style="list-style-type: none"> - Soufflé au comté (100g) - Laitue vinaigrette - Pain au lin (60g) - Gratin de pêches aux framboises (150g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Tomates fraîches farcies au chèvre (150g) - Curry de porc aux amandes (100g) - Blé (200g) - Sorbet (2 boules) 	<ul style="list-style-type: none"> - Pastèque (150g) - Papillote de cabillaud (120g) aux petits légumes - Gâteau de riz au caramel (180g) - Pain au lin (40g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Salade de lentilles (100g) - Oeufs brouillés (2) portugaise - Faisselle à la vergeoise - Nectarine (1) - Pain au lin (80g) 	<ul style="list-style-type: none"> - Gaspacho tomates et pastèque (200ml) - Crumble à l'indienne (140g) - Emmental (30g) - Pain au lin (40g) - Cerises (150g)
	597.02 Kcal 32 % d'AET*	948.94 Kcal 43 % d'AET*	1039.32 Kcal 45 % d'AET*	977.46 Kcal 41 % d'AET*	735.77 Kcal 32 % d'AET*	824.72 Kcal 41 % d'AET*	837.48 Kcal 41 % d'AET*
Bilan Nutritionnel	Bilan des apports	Bilan des apports	Bilan des apports	Bilan des apports	Bilan des apports	Bilan des apports	Bilan des apports
	Calories : 1899.53 Kcal Protides : 80.31 g Lipides : 78.17 g Glucides : 218.59 g Oméga 3 : 4.1 g Oméga 6 / Oméga 3 : 1.97	Calories : 2191.79 Kcal Protides : 95.56g Lipides : 90.87 g Glucides : 247.94 g Oméga 3 : 4.02 g Oméga 6 / Oméga 3 : 2.66	Calories : 2310 Kcal Protides : 102.41 g Lipides : 99.2 g Glucides : 251.96 g Oméga 3 : 2.57 g Oméga 6 / Oméga 3 : 3.52	Calories : 2381.21 Kcal Protides : 104.48 g Lipides : 97.13 g Glucides : 272.28 g Oméga 3 : 1.62 Oméga 6 / Oméga 3 : 4.57	Calories : 2276.66 Kcal Protides : 114.27 g Lipides : 72.58 g Glucides : 291.59 g Oméga 3 : 1.22 g Oméga 6 / Oméga 3 : 4.53	Calories : 2025.27 Kcal Protides : 92.17 g Lipides : 84.47 g Glucides : 224.09 g Oméga 3 : 4.8 g Oméga 6 / Oméga 3 : 2.54	Calories : 2016.27 Kcal Protides : 95.57 g Lipides : 89.35 g Glucides : 207.46 g Oméga 3 : 3.46 g Oméga 6 / Oméga 3 : 3.34

AET* = Apport Energétique Total

En gras : produits Bleu-Blanc-Cœur

Pour toute question, n'hésitez pas à nous contacter à contact@bleu-blanc-cœur.com !

En bleu : recettes disponibles sur le site www.cern-nutrition.fr