

Menus "Limiter ses sorties courses"... avec un maximum de produits en conserve, surgelés ou secs



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Déjeuner	Escalope de Poulet Petits Pois-carottes Yaourt nature Orange	Betteraves sous vide Langues de bœuf conserve Purée instantanée Compote	Chipolata Lentilles, carottes et oignons Fromage Blanc Pomme	Carottes Râpés Sardines à l'huile Pommes de terre vapeur Suisses avec Framboises décongelées	Manchons de canard appertisés Haricots verts surgelés ou en conserve à l'ail Fromage Banane	Asperge en boite Chili con carne (riz /haricots rouges et viande hachée surgelée) Fromage Compote Pain	Radis Saumon surgelé Purée de brocolis surgelée Glace
Diner	Pâtes aux poivrons surgelés Gruyère râpé 30g Fruits au sirop	2 œufs Epinards en conserve ou surgelés Semoule au lait Fraises	1 Galette de Sarazin (jambon/gruyère) Sautée de champignons persil surgelés ou en conserve Banane	Omelette Ratatouille surgelée ou en conserve Riz au lait	Clafouti de légumes surgelés au bacon Fromage Blanc Compote	Salade composée : riz/maïs /thon/tomates/pois chiche Entremets chocolat Kiwi	Pizza surgelée 300g (ou équivalent) Aubergines grillées surgelées Orange



Il n'est pas nécessaire de consommer chaque midi de la viande ou du poisson : un midi par semaine on peut associer une céréale (riz/pâtes/semoule...) a des légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiche, pois cassé...) et y ajouter des légumes 'verts'.

Si les plats ne se sont pas salés à la cuisson, les menus de cette semaine correspondent aux recommandations en sel pour l'insuffisance cardiaque