



# Menu Spécial Immunité A.Vogel

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
<b>Déjeuner</b>	Muesli maison*	Crème Budwig*	Oeuf à la coque, pain complet, fromage blanc et compote de fruit	Muffins au quinoa*	Pain de seigle, fromage et rondelles de pommes	Muesli maison*	Pain de seigle, omelette au jambon et thé
<b>Collation</b>	Fruit de saison au choix	Lait de soja et biscuit aux céréales complètes	Smoothie pomme-banane*	125 ml (½ t) yogourt nature et petits fruits	Poignée de raisins	Yogourt au choix	Fruit de saison au choix
<b>Dîner</b>	Potage au fenouil et aux boulettes de viande hachée*	Soupe aux carottes* et petit pain au chèvre et aux mûres*	Pâtes primavera*	Salade d'endives aux raisins*	Sandwich au thon sensass*	Soupe à l'oignon et aumônière de légumes*	Poisson rapido-presto*, brocoli à la sauce au fromage* et pommes de terre
<b>Collation</b>	Carotte croquante et sauce au yogourt*	Pommes à la crème*	Biscuit aux céréales complètes	Barre granola*	Smoothie pomme-banane*	Tarte aux pommes*	Biscuit aux céréales complètes
<b>Souper</b>	Saumon à l'ail, épinards et purée de légumes	Boulettes farcies* et salade de crudités	Chaudrée de maïs aux poivrons et haricots* avec poulet	Poire à l'aubergine* et riz sauvage	Mijoté de scarole*	Tagliatelles aux épinards*	Soupe aux carottes* et toast à la poire, aux amandes et au chèvre*
<b>Collation</b>	Poignée de noix et tisane à la camomille	Poignée de noix et tourbillon au Bambu®*	Fruit de saison au choix	Poignée de noix et tourbillon au Bambu®*	Biscuit aux céréales complètes et café de céréales Bambu®	Fruit de saison au choix	Poignée de noix et tourbillon au Bambu®*

\* Ces recettes sont disponibles sur notre site Web au [www.avogel.ca](http://www.avogel.ca). Cliquez sur la recette désirée pour y accéder directement en ligne.