|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Fruits et légumes** | **Produits céréaliers** | **Lait et substituts** | **Viandes et substituts** | | Brocoli | Couscous ou quinoa | Lait | Saumon ou thon | | Melons | Naan ou  pita | Boisson de soya | Tofu | | Fruits séchés 100% | Pain blé entier | Kefir | Poulet, bœuf ou porc | | Carottes | Riz brun | Fromage | Noix | | Pommes | Pâtes blé entier | Yogourt | Légumineuses | | ★★★★★★★★★★ | | | | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Fruits et légumes** | **Produits céréaliers** | **Lait et substituts** | **Viandes et substituts** | | Brocoli | Couscous ou quinoa | Lait | Saumon ou thon | | Melons | Naan ou  pita | Boisson de soya | Tofu | | Fruits séchés 100% | Pain blé entier | Kefir | Poulet, bœuf ou porc | | Carottes | Riz brun | Fromage | Noix | | Pommes | Pâtes blé entier | Yogourt | Légumineuses | | ★★★★★★★★★★ | | | | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Fruits et légumes** | **Produits céréaliers** | **Lait et substituts** | **Viandes et substituts** | | Brocoli | Couscous ou quinoa | Lait | Saumon ou thon | | Melons | Naan ou  pita | Boisson de soya | Tofu | | Fruits séchés 100% | Pain blé entier | Kefir | Poulet, bœuf ou porc | | Carottes | Riz brun | Fromage | Noix | | Pommes | Pâtes blé entier | Yogourt | Légumineuses | | ★★★★★★★★★★ | | | | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Fruits et légumes** | **Produits céréaliers** | **Lait et substituts** | **Viandes et substituts** | | Brocoli | Couscous ou quinoa | Lait | Saumon ou thon | | Melons | Naan ou  pita | Boisson de soya | Tofu | | Fruits séchés 100% | Pain blé entier | Kefir | Poulet, bœuf ou porc | | Carottes | Riz brun | Fromage | Noix | | Pommes | Pâtes blé entier | Yogourt | Légumineuses | | ★★★★★★★★★★ | | | | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Fruits et légumes** | **Produits céréaliers** | **Lait et substituts** | **Viandes et substituts** | | Brocoli | Couscous ou quinoa | Lait | Saumon ou thon | | Melons | Naan ou  pita | Boisson de soya | Tofu | | Fruits séchés 100% | Pain blé entier | Kefir | Poulet, bœuf ou porc | | Carottes | Riz brun | Fromage | Noix | | Pommes | Pâtes blé entier | Yogourt | Légumineuses | | ★★★★★★★★★★ | | | | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **Fruits et légumes** | **Produits céréaliers** | **Lait et substituts** | **Viandes et substituts** | | Brocoli | Couscous ou quinoa | Lait | Saumon ou thon | | Melons | Naan ou  pita | Boisson de soya | Tofu | | Fruits séchés 100% | Pain blé entier | Kefir | Poulet, bœuf ou porc | | Carottes | Riz brun | Fromage | Noix | | Pommes | Pâtes blé entier | Yogourt | Légumineuses | | ★★★★★★★★★★ | | | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Club de diner**  **Arc-en-ciel** | **Club de diner**  **Arc-en-ciel** |
| **Club de diner**  **Arc-en-ciel** | **Club de diner**  **Arc-en-ciel** |
| **Club de diner**  **Arc-en-ciel** | **Club de diner**  **Arc-en-ciel** |