|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fruits et légumes** | **Produits céréaliers** | **Lait et substituts** | **Viandes et substituts** |
| Brocoli | Couscous ou quinoa | Lait | Saumon ou thon |
| Melons | Naan oupita | 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 oupita | 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 oupita | 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 oupita | 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 oupita | 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 oupita | 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** |