



LE LABEL GOÛT ET QUALITÉ

Exemple d'une semaine **Omega 3**

Adoptez dès aujourd'hui le Menu Oméga-3 Equilibrium et comparez l'apport en Oméga-3 par rapport à votre alimentation habituelle.

www.menuomega3.eu

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | SAMEDI | DIMANCHE |
|-----------------------|--|---|--|---|--|--|---|
| Petit déjeuner | Pain gris Margarine Confiture Kiwi Lait demi-écrémé Thé/café | Pain gris Margarine Philadelphia Pomme Lait demi-écrémé Thé/café | Pain gris Margarine Confiture Banane Lait demi-écrémé Thé/café | Pain gris Margarine Philadelphia Poire Lait demi-écrémé Thé/café | Pain gris Margarine Œuf brouillé Orange Lait demi-écrémé Thé/café | Pain gris Margarines Confiture Banane Lait demi-écrémé Thé/café | Pain gris Margarine Pâte à tartiner Pamplemousse Lait demi-écrémé Thé/café |
| Midi | Toast guacamole - ricotta - flétan fumé et citron vert | Tartines jambon mozzarella - pesto - roquette | Tartines Rillettes de sardines | Sandwich saucisson de jambon | Taboulé de légumes et filet de maquereaux fumés | Tartines Américain préparé maison Frisée pomme-noix | Toast œuf poché épinards |
| Collation | Salade orange cannelle | Gruaux d'avoine | Cupcake citron lin (avec œuf) | Semoule de riz | Crumble pomme et noix | Pudding vanille - spéculoos | Clafouti cerises (avec œuf) |
| Soir | Côte de spiering - marinade texane Pommes de terre éventail Tomates vinaigrette 1 mignonette de chocolat | Gratin de pommes de terre et de sprats Aubergines 1 mignonette de chocolat | Tomates farcies au haché porc et bœuf Blé tendre au poivron trois couleurs 1 mignonette de chocolat | Pavé de saumon Belle-View Tagliatelles Fondue de poireaux 1 mignonette de chocolat | Mignonette sauce poivre Gratin Dauphinois Brocolis sauce échalotes 1 mignonette de chocolat | Poulet rôti au romarin et à l'ail Pommes de terre persillées Tian de légumes 1 mignonette de chocolat | Hamburger maison Frites au four 1 mignonette de chocolat |
| Gain oméga-3 | 7x plus | 6x plus | 8x plus | 5x plus | 7x plus | 7x plus | 8x plus |

Eau à chaque repas

■ Alvenat
 ■ Wetterenoise
 ■ Jean Gotta
 ■ Seagull
 ■ Ferme de Frocourt
 ■ Luka
 ■ Val Dieu