



MENU DES SOUPERS CONCOCTÉ PAR **ÇA VAUT LE COÛT**

En accord avec le nouveau Guide alimentaire canadien

	Recette	Source	Protéine(s)	Régime
Lundi	Pilons de poulet BBQ et légumes grillés	Guide alimentaire canadien	Poulet	Carnivore
Mardi	Hamburger aux haricots noirs avec salade verte	Stéphanie Côté, <i>La santé par l'intestin</i>	Haricots noirs, yogourt, graines de lin	Végétarien
Mercredi	Saumon à l'oignon confit avec courgettes et riz	Stéphanie Côté, <i>Grossesse</i>	Saumon	Pescitarien (ou flexitarien)
Jeudi	Chili végétarien avec chips de tortilla	Stéphanie Côté, <i>Viens manger!</i>	Tofu extra ferme, haricots rouges	Vegan
Vendredi	Spaghetti à la sauce au porc et aux lentilles	Stéphanie Côté, site web	Porc haché, lentilles vertes	Flexitarien

PETITS DÉJEUNERS, COLLATIONS ET DÎNERS

Les petits déjeuners varient entre le gruau, le yogourt et les rôties, tous servis avec des fruits frais. Nous avons également acheté du jus d'orange, de la boisson de soya et du beurre d'arachides naturel.

Pour les lunchs, *Ça vaut le coût* a prévu quelques restes de soupers. Nous avons aussi prévu du pain de grains entiers pour faire des sandwichs avec les protéines cuisinées la veille.

À l'épicerie s'ajoutent des carottes et du fromage pour combler les petits creux lors de la collation.

Coût total de notre facture : 150,96 \$

Vous trouverez des liens vers certaines recettes sur cavautlecout.telequebec.tv

BON APPÉTIT!