# Journées modèles

## Au bureau

**Déjeuner**
Yogourt pomme-orange, 1 tasse de thé

**Dîner**
Salade au fromage et au melon, sauce poivre rose, 1 grand verre d'eau

**Souper**
Gratin de poisson aux tomates, 1 grand verre d'eau

## À la maison

**Déjeuner**
Séré au chocolat et aux noisettes, 1 café au lait

**Dîner**
Poulet gratiné à la mozzarella, 1 grand verre d'eau

**Souper**
Tommes panées sur lit de courgettes, 1 grand verre d'eau

Les recettes peuvent être téléchargées sur www.swissmilk.ch/nutrition > Matériel d'information

swissmilk

## Végétarien

**Déjeuner**
Crème de séré aux poires et aux myrtilles, 1 café

**Dîner**
Jardinière de lentilles aux légumes, sauce yogourt à la menthe, 1 grand verre d'eau

**Souper**
Brocoli gratiné à la mozzarella, 1 grand verre d'eau

**Collation**
Concombre et duo de dips

## Le week-end

**Déjeuner**
Salade de fruits aux carottes et son yogourt, 1 tasse de thé

**Dîner**
Ragoût de légumes et côtelette, 1 grand verre d'eau

**Dessert**
Crème aux amandes, 1 latte macchiato

**Souper**
Soupe froide de tomate au yogourt, 1 verre de lait

Les recettes peuvent être téléchargées sur www.swissmilk.ch/nutrition > Matériel d'information

swissmilk