



1. Poulet grillé et riz blanc

- Ingrédients : blanc de poulet, riz blanc, un peu d'huile d'olive.
- Préparation : Faites griller le poulet simplement avec de l'huile d'olive. Servez avec du riz blanc bien cuit.

2. Filet de poisson blanc vapeur et purée de pommes de terre

- Ingrédients : poisson blanc (colin, cabillaud), pommes de terre pelées.
- Préparation : Faites cuire le poisson à la vapeur et accompagnez-le d'une purée de pommes de terre sans lait.

3. Œufs brouillés et pain blanc

- Ingrédients : œufs, pain blanc.
- Préparation : Faites des œufs brouillés, accompagnés de tranches de pain blanc.

4. Pâtes blanches au fromage fondu

- Ingrédients : pâtes blanches, fromage à pâte molle (comme du gruyère fondu).
- Préparation : Faites cuire des pâtes blanches et mélangez avec un peu de fromage fondu pour un plat crémeux.

6. Jambon blanc et pommes de terre vapeur

- Ingrédients : jambon blanc, pommes de terre pelées.
- Préparation : Servez une tranche de jambon blanc avec des pommes de terre cuites à la vapeur.

7. Omelette simple

- Ingrédients : œufs, beurre ou huile d'olive.
- Préparation : Préparez une omelette simple sans garniture, avec juste un peu d'huile.

8. Poisson poché et riz blanc

- Ingrédients : poisson blanc (colin, sole), riz blanc.
- Préparation : Faites pocher le poisson dans un bouillon léger et servez avec du riz blanc.

9. Blanc de dinde et semoule fine

- Ingrédients : filet de dinde, semoule fine.
- Préparation : Faites cuire la dinde à la poêle et servez-la avec de la semoule cuite à l'eau.

10. Blanc de poulet et frites

- Ingrédients : blanc de poulet, crème fraîche légère.
- Préparation : Faites cuire le blanc de poulet et servez avec des frites cuites au four ou à la friteuse.

11. Risotto blanc au parmesan

- Ingrédients : riz, bouillon de poulet clair, parmesan râpé.
- Préparation : Faites un risotto simple en utilisant un bouillon léger et en ajoutant du parmesan à la fin.

12. Veau mijoté et purée de pommes de terre

- Ingrédients : morceaux de veau, pommes de terre pelées.
- Préparation : Faites mijoter le veau doucement, accompagné d'une purée de pommes de terre lisse et sans lait.

13. Pâtes blanches au beurre

- Ingrédients : pâtes blanches, beurre.
- Préparation : Faites cuire les pâtes et mélangez-les simplement avec du beurre fondu pour un plat léger.

14. Poisson grillé et semoule de blé

- Ingrédients : poisson blanc sans la peau, semoule fine.
- Préparation : Faites griller le poisson avec un filet d'huile d'olive et servez avec de la semoule fine.

15. Riz au poulet (sans légumes)

- Ingrédients : riz blanc, poulet, bouillon clair.
- Préparation : Faites cuire du riz avec du poulet en morceaux dans un bouillon léger, sans légumes.

Ci-dessous quelques autres propositions :

- **Petit-déjeuner :**

- Œufs brouillés ou durs
- Pain blanc grillé
- Fromage frais (fromage à pattes dure (sans lactose))
- Un yaourt nature ou à la vanille
- Une boisson chaude (tisane claire sans résidu, camomille, menthe, fenouille, etc...)

- **Dîner**

- Blanc de poulet ou dinde grillé(e) ou cuit(e) à la vapeur
- Riz blanc bien cuit ou purée de pommes de terre sans peau
- Fromage doux (type emmental ou comté) ou une tranche de jambon blanc
- Un petit pot de yaourt

- **Souper**

- Poisson blanc cuit à la vapeur ou grillé, légèrement assaisonné
- Semoule fine ou pâtes blanches bien cuites, avec un filet d'huile d'olive
- Œuf à la coque ou omelette simple
- Un dessert léger comme du fromage blanc lisse ou un yaourt nature

- **Snacks / Collations :**

- Crackers sans fibre ou biscuits secs
- Fromage blanc ou yaourt nature
- Gelée sans morceaux ni peau