



30 recettes adaptées au programme **ModuLife™**

Retrouvez plus d'une centaine de recettes
sur **mymodulife.fr** ou téléchargez
l'application **ModuLife**



Demandez l'accès à votre médecin



**L'ALIMENTATION PEUT VOUS AIDER DANS
LE TRAITEMENT DE LA MALADIE DE CROHN !**



ModuLife™ doit être utilisé sous contrôle médical. Ce programme n'est pas destiné à se substituer ou à remplacer votre professionnel de santé et ne constitue pas un avis médical. Consultez votre médecin ou diététicien(ne) pour toute question relative à la solution nutritionnelle présentée dans ce programme.

©Nestlé 2019. Tous droits réservés. Sauf indication contraire, toutes les marques sont la propriété de la Société des Produits Nestlé S.A., Vevey, Suisse.

Nestlé Health Science France S.A.S. - 319 543 948 RCS Meaux, Noisiel

Nestlé Health Science France S.A.S. - 319 543 948 RCS Meaux, Noisiel. Trademark of Société des Produits Nestlé S.A. 0118754-10/2020

UNE SOLUTION NUTRITIONNELLE...

ModuLife™ repose sur une alimentation spécifique associée à Modulen® IBD. Il s'agit du premier et du seul régime à base d'aliments ayant montré son efficacité clinique dans le traitement de la maladie de Crohn.¹

Cette alimentation spécifique s'articule en 3 phases :

PHASE 1

50%* Aliments de base nécessaires et une liste d'aliments autorisés et **50%*** Modulen® IBD



PHASE 2

75%* Aliments de base nécessaires et une liste élargie d'aliments autorisés et **25%*** Modulen® IBD



PHASE 3

75%* Aliments issus d'une liste élargie d'aliments autorisés, ainsi que 1 à 2 jours d'alimentation libre/semaine et **25%*** Modulen® IBD



*des besoins journaliers estimés en énergie

Denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales. À utiliser sous contrôle médical. Modulen® IBD est un mélange nutritif complet en poudre pour les besoins nutritionnels des patients en cas de maladie de Crohn.

1. Levine A *et al.* Crohn's Disease Exclusion Diet Plus Partial Enteral Nutrition Induces Sustained Remission in a Randomized Controlled Trial. *Gastroenterology*. 2019;157:440-450.

...ET UN ACCOMPAGNEMENT EN LIGNE

La plateforme **ModuLife™** permet l'accès à des ressources utiles en quelques clics, en complément de celles données par votre professionnel de santé.

INFORMATIONS SUR LE PROGRAMME MODULIFE™



OUTILS DE SUIVI

Renseignez un journal alimentaire pour suivre au quotidien ce que vous mangez



MENUS

Planifiez simplement vos repas grâce à des menus journaliers conçus spécifiquement pour la phase que vous suivez



RECETTES

Accédez à plus d'une centaine de recettes simples et adaptées aux différentes phases du programme



MESSAGERIE

Demandez conseil à des spécialistes de la nutrition à tout moment via la messagerie privée



SOMMAIRE

LES ENTRÉES	5-7
LES ACCOMPAGNEMENTS	9-16
LES VIANDES, ŒUFS ET POISSONS	18-25
LES DESSERTS	27-34
LES SMOOTHIES	36-38
DES IDÉES DE MENUS	40-41

Ce livret vous propose 30 recettes ainsi que des conseils adaptés aux différentes phases du programme **ModuLife™**.

Ces recettes sont réalisées avec :

- des aliments de base et nécessaires à consommer chaque jour (poulet, œuf, pomme de terre, banane et pomme)
- des aliments autorisés lors des différentes phases du programme

Les portions d'aliments à consommer chaque jour sont présentées pour chacune des recettes, afin de vous aider dans la mise en œuvre du programme **ModuLife™**.

Sur l'application mobile **Android** ou **iOS** ou tout appareil doté d'un accès à internet

iOS est une marque enregistrée d'Apple Inc./Android est une marque enregistrée de Google LLC.

LES ENTRÉES

ROULEAUX DE PRINTEMPS



35 MIN



3 PORTIONS



INGRÉDIENTS

- 20 g de coriandre fraîche
- 20 g de menthe fraîche
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 concombre épluché
- 3 grosses carottes épluchées et extrémités retirées
- 2 avocats
- 12 feuilles de riz de taille moyenne à grande

PHASE 1, 2

PRÉPARATION

- 1 Détachez les feuilles de menthe et de coriandre. Versez l'huile d'olive dans un petit bol.
- 2 Coupez le concombre et les carottes en fines lanières (allumettes) de 5 cm de long. Coupez les avocats en deux, épluchez-les et retirez les noyaux. Coupez en quartiers, puis coupez chaque quartier en 3 tranches.
- 3 Remplissez un grand plat peu profond avec de l'eau chaude. Placez une planche à découper propre sur votre plan de travail. Trempez une feuille de papier de riz dans l'eau jusqu'à ce qu'elle soit souple (environ 1 min), puis placez-la sur la planche à découper. Badigeonnez le centre avec de l'huile d'olive. Ajoutez quelques feuilles de menthe et les brins de coriandre, 2 quartiers d'avocat et un peu de carotte et de concombre. Repliez le bas de la feuille de riz par-dessus les légumes, puis repliez les côtés vers l'intérieur et roulez. Répétez l'opération jusqu'à ce que tous les rouleaux soient assemblés, en changeant l'eau lorsqu'elle n'est plus chaude.

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



0 portion
Modulen® IBD



0 banane



0 pomme



0 œuf



0 portion
poulet



0 pomme
de terre

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 410 kcal | **Protéines** : 9 g | **Lipides** : 22 g | **Glucides** : 50 g |
Fibres : 13 g | **Sucres** : 8 g | **Sel** : 0,3 g

SALADE D'ÉTÉ



15 MIN



4 PORTIONS



INGRÉDIENTS

- 4 tomates coupées en quartiers
- 1 concombre épluché et coupé en demi-lunes
- 1 avocat pelé et dénoyauté, puis coupé en cubes
- 1/4 oignon rouge émincé
- Quelques feuilles de basilic frais haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- Sel et poivre

PHASE 1, 2

PRÉPARATION

- 1 Dans un grand bol, mélangez les tomates, le concombre, l'avocat, l'oignon rouge et le basilic.
- 2 Arrosez d'huile, puis pressez le jus de citron frais dessus. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Remuez doucement pour bien mélanger.

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



0 portion
Modulen® IBD



0 banane



0 pomme



0 œuf



0 portion
poulet



0 pomme
de terre

BROCHETTES VÉGÉTARIENNES



20 MIN



6 PORTIONS



INGRÉDIENTS

- 2 poivrons, coupés en morceaux de 2-3 cm
- 1 concombre coupé en demi-lunes
- 1 petite courgette coupée en demi-lunes
- 300 g de tomates cerise
- 12 tiges à brochette

PHASE 2

PRÉPARATION

- 1 Enfilez les morceaux de poivron, le concombre, la courgette et les tomates sur chaque tige, en alternant.
- 2 Servez avec une sauce réalisée avec des aliments autorisés, comme de la purée d'avocat, du pesto aux herbes fraîches ou de l'houmous.

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



0 portion
Modulen® IBD



0 banane



0 pomme



0 œuf



0 portion
poulet



0 pomme
de terre

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 30 kcal | **Protéines** : 2 g | **Lipides** : 0 g | **Glucides** : 6 g |
Fibres : 2 g | **Sucres** : 4 g | **Sel** : 0,04 g

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 170 kcal | **Protéines** : 3 g | **Lipides** : 14 g | **Glucides** : 12 g |
Fibres : 5 g | **Sucres** : 5 g | **Sel** : 0,1 g

LES ACCOMPAGNEMENTS

CHIPS DE POMMES DE TERRE AU MICRO-ONDES



25 MIN



1 PORTION



INGRÉDIENTS

- 1 pomme de terre moyenne, lavée et pelée
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel et poivre à volonté

PHASE 1, 2

PRÉPARATION

- 1 Coupez la pomme de terre en rondelles aussi fines que possible. Essuyez les rondelles de pomme de terre avec du papier absorbant pour les sécher.
- 2 Disposez les rondelles de pomme de terre sur une grande feuille de papier sulfurisé. Les rondelles ne doivent pas se toucher. Arrosez les rondelles de pommes de terre avec l'huile d'olive, et saupoudrez de sel et poivre.
- 3 Placez le papier sulfurisé au four à micro-ondes et faites-les chauffer à puissance élevée pendant 5 min. Les chips de pommes de terre doivent alors être légèrement dorées. Si elles ne le sont pas, passez-les à nouveau au micro-ondes en regardant toutes les 30 secondes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



0 portion
Modulen® IBD



0 banane



0 pomme



0 œuf



0 portion
poulet



1 pomme
de terre

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 210 kcal | **Protéines** : 5 g | **Lipides** : 4,5 g | **Glucides** : 40 g |
Fibres : 3 g | **Sucres** : 1 g | **Sel** : 0,4 g

GALETTES DE POMMES DE TERRE

40 MIN | 2 PORTIONS



GNOCCHI DE RIZ

20 MIN | 2 PORTIONS



INGRÉDIENTS

- Huile de colza
- 2 pommes de terre épluchées
- 1 gros blanc d'œuf
- 2 oignons verts hachés finement
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir

PHASE 1, 2

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 230°C. Graissez légèrement une plaque de cuisson avec de l'huile de colza.
- 2 Râpez les pommes de terre en utilisant une râpe à gros trous. Placez le tout dans une passoire fine et pressez pour retirer le plus de jus possible dans un bol. Laissez reposer pendant environ 10 min le liquide dans le bol, versez l'excédent d'eau et conservez la fécule au fond du bol.
- 3 Battez le blanc d'œuf dans un grand bol jusqu'à la formation de pics mous. Incorporez délicatement les pommes de terre râpées, les oignons verts, la fécule de pomme de terre mise de côté, le sel et le poivre. À l'aide d'une cuillère, déposez le mélange sur la plaque à pâtisserie huilée, en les espaçant d'environ 5 cm. Aplatissez doucement pour former des ronds.
- 4 Faites cuire au four pendant 8 à 10 min ou jusqu'à ce que la partie inférieure soit brunie. Retournez-les et faites-les cuire pendant 4 à 6 min de plus, jusqu'à ce que le milieu soit bien cuit et que les deux côtés aient pris une couleur brune.

INGRÉDIENTS

- 100 g de farine de riz blanc
- 1 œuf
- 1 cuillère à café d'huile de colza
- 1/2 cuillère à café de sel

PHASE 1, 2

PRÉPARATION

- 1 Mélangez tous les ingrédients dans un bol de taille moyenne.
- 2 Placez un grand morceau de papier sulfurisé sur un plan de travail propre. Avec vos mains, roulez la pâte pour former un cylindre de 2-3 cm.
- 3 À l'aide d'un couteau bien aiguisé, coupez la pâte en morceaux d'environ 2 cm de long. Roulez doucement chacun des gnocchi sur les dents d'une fourchette.
- 4 Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Ajoutez les gnocchi à l'eau et réduisez le feu à moyen-vif. Faites cuire pendant 7-8 min. Égouttez les gnocchi.

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 240 kcal | Protéines : 7 g | Lipides : 7 g | Glucides : 40 g |
Fibres : 3 g | Sucres : 2 g | Sel : 1,5 g

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 350 kcal | Protéines : 8 g | Lipides : 6 g | Glucides : 63 g |
Fibres : 2 g | Sucres : 0 g | Sel : 1,5 g

PAIN PITA



35 MIN



6 PORTIONS



INGRÉDIENTS

- 100 ml d'eau
- 1/2 cuillère à café de sel

- 50 g + 2 cuillères à soupe de farine de riz blanche
- Huile d'olive

PHASE 1, 2

PRÉPARATION

- 1 Mettez l'eau, le sel et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une casserole de taille moyenne. Portez à ébullition à feu vif. Retirez du feu et remuez la farine de riz jusqu'à ce que la pâte soit bien mélangée. Laissez la pâte refroidir pendant 10 à 15 min.
- 2 Divisez la pâte en 6 morceaux et roulez chaque morceau en boule (ajoutez un peu de farine de riz au besoin) Placez un morceau de papier sulfurisé sur un plan de travail propre. Placez une des boules de pâte au milieu du papier sulfurisé et placez un autre morceau de papier sulfurisé au-dessus de la boule. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, roulez la pâte jusqu'à ce qu'elle ait environ 4-5 cm d'épaisseur. Répétez jusqu'à ce que toutes les boules soient étalées.
- 3 Faites chauffer une petite quantité d'huile d'olive dans une poêle à frire à feu moyen. Lorsque la poêle est chaude, ajoutez un pain pita et laissez cuire pendant 2 min de chaque côté. Répétez jusqu'à ce que tous les pains pita soient cuits.

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 90 kcal | Protéines : 1 g | Lipides : 3 g | Glucides : 13 g |
Fibres : 0 g | Sucres : 0 g | Sel : 0,5 g

POMMES DE TERRE FON-DANTES AUX FINES HERBES



30 MIN



4 PORTIONS



INGRÉDIENTS

- 4 pommes de terre pelées et coupées en morceaux
- 1 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de poivre noir
- Herbes fraîches telles que persil, origan, aneth

PHASE 1, 2

PRÉPARATION

- 1 Mettez les pommes de terre dans une grande casserole. Ajoutez de l'eau froide pour couvrir les pommes de terre.
- 2 Ajoutez une 1/2 cuillère à café de sel à l'eau et portez à ébullition à feu vif.
- 3 Une fois l'ébullition atteinte, réduisez à feu moyen et couvrez. Faites cuire environ 25 min, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.
- 4 Retirez les pommes de terre de l'eau avec une écumoire.
- 5 Assaisonnez avec le reste de sel et le poivre.
- 6 Garnissez avec d'autres herbes fraîches autorisées, si désiré.



Les pommes de terre doivent être refroidies après cuisson puis réchauffées

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 140 kcal | Protéines : 3 g | Lipides : 0 g | Glucides : 34 g |
Fibres : 3 g | Sucres : 1 g | Sel : 1,5 g

POTATOES



70 MIN



6 PORTIONS



KETCHUP



30 MIN



12 PORTIONS
(2 cuillères à soupe par portion)



INGRÉDIENTS

- 6 pommes de terre épluchées et coupées en quartiers
- 40 g de farine de riz blanche
- 1 gousse d'ail, émincée
- 3 cuillères à café de paprika
- Gros sel à volonté
- 40 g d'huile d'olive

PHASE 1, 2

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 220°C. Couvrez une plaque de cuisson avec du papier aluminium et graissez avec un peu d'huile d'olive.
- 2 Mettez les quartiers de pomme de terre dans une grande casserole et couvrez-les d'eau. Portez à ébullition à feu vif, puis réduisez sur feu moyen-doux. Faites cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, mais encore fermes. Égouttez les pommes de terre et placez-les dans un bol de taille moyenne.
- 3 Dans un petit bol, mélangez la farine de riz, l'ail, le paprika et le poivre. Roulez chaque quartier de pomme de terre dans le mélange de farine de riz jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé, puis déposez-le sur la plaque de cuisson.
- 4 Faites cuire les quartiers pendant 10 min, puis retournez-les. Faites cuire 10 min de plus, puis badigeonnez les quartiers avec de l'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Saupoudrez de sel. Faites cuire au four pendant environ 25 min.

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



INGRÉDIENTS

- 1 kg de tomates cerises, hachées
- 50 g de sucre

PHASE 1, 2

PRÉPARATION

- 1 Mettez les tomates hachées dans une casserole et faites cuire à feu vif en remuant constamment. Faites cuire les tomates jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.
- 2 Ajoutez le sucre et poursuivez la cuisson 10 min. Retirez la casserole du feu.
- 3 Mettez les tomates dans le bol d'un robot culinaire, Mixez jusqu'à ce que le mélange ait une texture lisse.
- 4 Placez une passoire au-dessus d'un bol, puis versez les tomates dans la passoire. Appuyez sur les tomates avec le dos d'une cuillère jusqu'à ce qu'il ne reste plus que les peaux et les graines dans la passoire. Jetez les peaux et les graines.
- 5 Mettez le ketchup dans un récipient hermétique et conservez au réfrigérateur jusqu'à 4 jours.

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 360 kcal | Protéines : 5 g | Lipides : 18 g | Glucides : 46 g |
Fibres : 3 g | Sucres : 1 g | Sel : 0,1 g

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 25 kcal | Protéines : 1 g | Lipides : 0 g | Glucides : 6 g |
Fibres : 1 g | Sucres : 5 g | Sel : 0 g

BROCHETTES DE LÉGUMES



30 MIN



6 PORTIONS



INGRÉDIENTS

- 6 tiges à brochette en bois
- 24 tomates cerise
- 1/2 oignon coupé en quartiers
- 1/4 tasse d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail émincées
- Le zeste de 1 citron
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 1 cuillère à soupe de basilic frais haché
- 1 poivron rouge haché
- 12 champignons de Paris ou 2 courgettes

PHASE 2

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 200°C. Couvrez une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
- 2 Coupez les champignons en deux ou coupez les courgettes en triangles.
- 3 Enfilez les champignons ou les courgettes, les tomates, les poivrons et l'oignon sur les tiges à brochettes, en répartissant les légumes de manière uniforme. Placez les brochettes sur la plaque de cuisson.
- 4 Dans un petit bol, fouettez l'huile d'olive, l'ail, le jus de citron, le basilic, le sel et le poivre. À l'aide d'un pinceau à pâtisserie, badigeonnez les brochettes avec le mélange d'huile d'olive. Laissez les brochettes reposer pendant 10 min.
- 5 Faites cuire les brochettes en les retournant à mi-cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres (environ 10 min).

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



0 portion
Modulen® IBD



0 banane



0 pomme



0 œuf



0 portion
poulet



0 pomme
de terre

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 110 kcal | **Protéines** : 2 g | **Lipides** : 9 g | **Glucides** : 7 g |
Fibres : 2 g | **Sucres** : 4 g | **Sel** : 0,5 g

LES VIANDES ŒUFS ET POISSONS

BOULETTES DE POULET



30 MIN



3 PORTIONS



FLÉTAN GRILLÉ FACILE



15 MIN



1 PORTION



INGRÉDIENTS

- 2 blancs de poulet frais sans la peau (environ 450 g au total), coupés en cubes
- 1/2 ou 1 oignon (selon préférence), haché
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza ou d'olive
- 1/4 cuillère à café de sel, poivre

PHASE 1, 2

PRÉPARATION

- 1 Mixer le poulet, l'oignon, l'œuf, le sel et le poivre dans le bol d'un robot culinaire. Mixer jusqu'à obtenir une pâte.
- 2 Façonnez des boulettes de 2-3 cm. Faites chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen-vif. Mettez les boulettes dans la poêle et faites cuire en les retournant fréquemment pendant une dizaine de minutes.

INGRÉDIENTS

- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de basilic frais haché
- 1/2 petite gousse d'ail, hachée
- Sel et poivre
- 150 à 200g de filet de flétan

PHASE 1, 2

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le gril. Couvrez une plaque de four avec une feuille d'aluminium.
- 2 Mélangez l'huile d'olive, le basilic, l'ail ainsi que le sel et le poivre dans un petit bol. Badigeonnez le mélange d'huile et d'herbes sur les deux côtés du filet de flétan.
- 3 Placez le flétan sur la plaque du four huilée. Placez la plaque du four sous le grill et laissez cuire 8 à 12 min, jusqu'à ce que le poisson soit bien cuit. Retournez le filet à mi-cuisson pour assurer une cuisson uniforme.



Vous pouvez consommer du poisson blanc maigre, comme le flétan, une fois par semaine.

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 260 kcal | **Protéines :** 36 g | **Lipides :** 10 g | **Glucides :** 3 g | **Fibres :** 1 g | **Sucres :** 1 g | **Sel :** 0,7 g

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 200 kcal | **Protéines :** 33 g | **Lipides :** 7 g | **Glucides :** 1 g | **Fibres :** 0 g | **Sucres :** 0 g | **Sel :** 0,7 g

SAUCE BOLOGNAISE AU POULET



70 MIN



4 PORTIONS



NUGGETS DE POULET AU FOUR



30-40 MIN



6 PORTIONS



INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Environ 600 g de blancs de poulet frais sans la peau, fraîchement hachés
- 1 oignon de taille moyenne, coupé en petits cubes
- 2 carottes pelées et coupées en petits cubes
- 5 tomates, coupées en petits morceaux
- 3 gousses d'ail, émincées
- 230 ml d'eau
- Une dizaine de feuilles de basilic tassées (20 g), hachées
- 1/2 cuillère à café de poivre noir
- 1/4 cuillère à café de sel

PHASE 1, 2

PRÉPARATION

- 1 Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif. Ajoutez le poulet haché dans la poêle et laissez cuire, en remuant souvent pendant 5 min environ. Ajoutez l'oignon, les carottes et l'ail, puis laissez cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'oignon soit fondant.
- 2 Ajoutez les tomates et l'eau dans la poêle et augmentez le feu à vif. Lorsque la sauce commence à bouillonner, baissez le feu et laissez mijoter pendant 1 heure.
- 3 Lorsque la sauce a terminé de cuire, ajoutez le basilic, le poivre et le sel.

INGRÉDIENTS

- 1 à 2 cuillères à café d'huile de colza
- 150 g de farine de riz blanche
- 1 cuillère à café de cumin
- 2 cuillères à café de paprika
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de poivre noir
- 2 œufs
- 800 g de blancs de poulet frais sans peau coupés en cubes

PHASE 1, 2

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 180°C. Recouvrez 2 plaques de cuisson de papier aluminium, puis graissez-les avec l'huile de colza.
- 2 Dans un petit bol, mélangez la farine de riz, le cumin, le paprika, le sel et le poivre. Battez les œufs dans un autre petit bol.
- 3 Utilisez des pinces pour rouler chaque morceau de poulet dans la farine de riz, jusqu'à ce qu'il soit enrobé de tous les côtés. Trempez ensuite le morceau de poulet dans les œufs, roulez-le à nouveau dans la farine de riz, puis déposez-le sur une plaque à pâtisserie. Répétez avec tous les morceaux de poulet.
- 4 Faites cuire pendant 25 à 30 min, en les retournant à mi-cuisson. Mangez les nuggets de poulet dès qu'ils sont prêts avant qu'ils ne ramollissent.

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 300 kcal | Protéines : 36 g | Lipides : 11 g | Glucides : 13 g |
Fibres : 3 g | Sucres : 7 g | Sel : 0,6 g

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 330 kcal | Protéines : 41 g | Lipides : 7 g | Glucides : 22 g |
Fibres : 1 g | Sucres : 0 g | Sel : 0,5 g

TOMATES FARCIES



50 MIN



8 PORTIONS



CHILI



50 MIN



8 PORTIONS



INGRÉDIENTS

- 80 g de riz blanc sec
- 8 grosses tomates
- Environ 200 g de blancs de poulet frais sans la peau, fraîchement hachés
- 1 oignon coupé en cubes
- 2 gousses d'ail émincées
- 2 cuillères à café de cumin
- 1/4 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de poivre noir
- Huile d'olive

PHASE 1, 2

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 200°C. Couvrez une plaque de cuisson avec du papier aluminium et graissez avec de l'huile d'olive.
- 2 Faites cuire le riz en suivant les instructions sur l'emballage.
- 3 Coupez le haut de chaque tomate et mettez-le de côté. Retirez la chair. Placez les tomates sur la plaque de cuisson.
- 4 Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle à frire à feu moyen-vif. Ajoutez le poulet et laissez cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit cuit. Ajoutez l'oignon et l'ail, puis laissez cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que l'oignon soit fondant. Transférez le mélange dans un grand bol. Ajoutez le riz, le cumin, le sel et le poivre, puis remuez.
- 5 Remplissez chaque tomate avec le mélange de poulet et de riz, puis remettez le chapeau de la tomate par-dessus. Arrosez avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Faites cuire au four pendant 30 min.

INGRÉDIENTS

- 10 tomates de taille moyenne
- 500 g de boeuf haché à 5% de matière grasse
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon, coupé en cubes
- 1 poivron rouge, coupé en cubes
- 3 gousses d'ail, émincées
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 800 g d'haricots rouges cuits
- 1 cuillère à soupe d'origan

PHASE 2

PRÉPARATION

- 1 Coupez les tomates en deux, puis placez les moitiés retournées sur une plaque de cuisson. Passez-les sous le grill de votre four pendant 12 à 15 min. Retirez du four et laissez refroidir. Épluchez-les. Coupez-les en morceaux.
- 2 Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen-vif. Ajoutez la viande et laissez cuire, en remuant souvent, pendant 2 à 3 min. Ajoutez l'oignon, le poivron et l'ail. Laissez cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajoutez les tomates, le cumin, le sel, le poivre et les haricots. Augmentez le feu à vif. Lorsque le mélange commence à bouillonner, baissez le feu et laissez mijoter pendant 20 min. Lorsque le chili a fini de cuire, ajoutez l'origan en mélangeant.



Limitez votre consommation de viande de bœuf à 200 g par semaine

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 190 kcal | Protéines : 9 g | Lipides : 4,5 g | Glucides : 28 g |
Fibres : 3 g | Sucres : 5 g | Sel : 0,2 g

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 200 kcal | Protéines : 18 g | Lipides : 8 g | Glucides : 17 g |
Fibres : 3 g | Sucres : 6 g | Sel : 1 g

HACHIS DE POMMES DE TERRE AU THON



25 MIN



2 PORTIONS



JULIENNE DE LÉGUMES D'ÉTÉ



30 MIN



4 PORTIONS



INGRÉDIENTS

- 3 boîtes de thon à l'huile d'olive de 85 g
- 1/2 oignon haché
- 2 pommes de terre épluchées et coupées en morceaux
- 1 gousse d'ail émincée
- 9 champignons blancs, coupés en rondelles (facultatif)
- 1/4 cuillère à café de poivre noir
- 2 cuillères à soupe de persil frais haché

PHASE 2

PRÉPARATION

- 1 Égouttez l'huile des deux boîtes de thon dans une grande poêle à frire. Égouttez l'huile de la troisième boîte et jetez-la.
- 2 Faites chauffer la poêle à frire à feu moyen. Ajoutez l'oignon et les pommes de terre, puis laissez cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres (environ 10 min).
- 3 Ajoutez l'ail et les champignons (facultatif) dans la poêle, puis faites cuire en remuant souvent, pendant 3-4 min. Ajoutez le thon et le poivre en mélangeant, puis laissez cuire jusqu'à ce que le thon soit chaud. Retirez du feu puis ajoutez le persil en remuant. Servez chaud.



Limitez votre consommation de thon à 1 boîte deux fois par semaine !

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



INGRÉDIENTS

- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 oignon de taille moyenne, coupé en petits cubes
- 1 courgette coupée en lanières (allumettes)
- 4 gros œufs
- 4 gros blancs d'œuf
- 2 tomates moyennes, évidées et tranchées finement
- Sel et poivre

PHASE 2

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 200°C.
- 2 Faites chauffer l'huile dans une poêle à frire allant au four à feu moyen-doux. Ajoutez l'oignon dans la casserole et faites cuire pendant 8 à 10 min, jusqu'à ce qu'il soit fondant.
- 3 Augmentez le feu à moyen-vif. Ajoutez les courgettes, puis assaisonnez avec du sel et du poivre. Faites cuire pendant 2-3 min.
- 4 Fouettez les œufs et les blancs d'œufs ensemble. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Versez dans la poêle en prenant soin de couvrir tous les légumes. Disposez les tranches de tomates sur le dessus.
- 5 Faites cuire environ 2 min. Ensuite, placez au four et laissez cuire 6 à 18 min, jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits.

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 360 kcal | Protéines : 30 g | Lipides : 7 g | Glucides : 45 g |
Fibres : 4 g | Sucres : 4 g | Sel : 0,7 g

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 140 kcal | Protéines : 11 g | Lipides : 7 g | Glucides : 7 g |
Fibres : 2 g | Sucres : 4 g | Sel : 0,4 g

LES DESSERTS

BISCUITS CROQUANTS



60 MIN



18 BISCUITS



PHASE 1, 2

INGRÉDIENTS

- 50 g d'huile de colza
- 50 g de sucre
- 2 blancs d'œufs
- 120 g de farine de riz blanche
- Le zeste d'un 1/2 citron

PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 180°C et couvrez deux plaques à pâtisserie avec du papier sulfurisé.
- 2 Mélangez tous les ingrédients dans un grand bol. Formez une grosse boule avec la pâte.
- 3 À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étalez la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé pour atteindre une épaisseur de 5 mm.
- 4 À l'aide d'un emporte-pièce de taille moyenne de votre choix, coupez la pâte en 18 biscuits. Roulez les restes de pâte et recommencez au besoin. Disposez les biscuits sur les plaques à pâtisserie.
- 5 Faites cuire au four pendant 10 min. Laissez les biscuits refroidir avant de les retirer des plaques à pâtisserie.



Contrôlez votre consommation de sucre ! Limitez votre consommation de sucre à 4 cuillères à café par jour. 1 biscuit contient 2 cuillères à café de sucre.

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



0 portion
Modulen® IBD



0 banane



0 pomme



0 œuf



0 portion
poulet



0 pomme
de terre

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 110 kcal | **Protéines** : 1 g | **Lipides** : 6 g | **Glucides** : 13 g |
Fibres : 0 g | **Sucres** : 4 g | **Sel** : 0,01 g

CHIPS DE BANANE



135 MIN



2 PORTIONS



PHASE 1, 2

INGRÉDIENTS

- 2 bananes, tranchées en rondelles fines (environ 2,5 mm d'épaisseur)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 110°C. Couvrez une plaque à pâtisserie avec du papier sulfurisé.
- 2 Disposez les tranches de banane sur la plaque à pâtisserie huilée, en laissant de l'espace entre les rondelles.
- 3 Arrosez les bananes avec du jus de citron.
- 4 Faites cuire au four pendant 90 min. Retournez les tranches de banane, puis laissez-les cuire pendant 30 min de plus, jusqu'à ce que les bananes soient bien sèches.
- 5 Laissez refroidir pendant 15 min. Les chips doivent devenir croustillantes à mesure qu'elles refroidissent. Si ce n'est pas le cas, remettez au four et prolongez la cuisson 15 min.

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



0 portion
Modulen® IBD



1 banane



0 pomme



0 œuf



0 portion
poulet



0 pomme
de terre

COMPOTE POMMES FRAISES



30 MIN



4 PORTIONS



PHASE 1, 2

INGRÉDIENTS

- 4 pommes
- 120 ml d'eau
- 8 fraises équeutées et coupées en tranches fines
- 2 cuillères à soupe de sucre

PRÉPARATION

- 1 Épluchez, évidez et coupez les pommes en petits morceaux.
- 2 Mettez les pommes et l'eau dans une grande casserole et portez à ébullition.
- 3 Faites mijoter environ 15 min jusqu'à ce que les pommes soient tendres.
- 4 Ajoutez les fraises et laissez cuire 5 min de plus.
- 5 Retirez la casserole du feu, puis ajoutez le sucre en remuant.
- 6 Laissez le mélange refroidir avant de le verser dans un mixeur ou un robot culinaire pour le réduire en purée.
- 7 Servez immédiatement, ou conservez au réfrigérateur jusqu'à 1 semaine.

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



0 portion
Modulen® IBD



0 banane



1 pomme



0 œuf



0 portion
poulet



0 pomme
de terre

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 110 kcal | Protéines : 1 g | Lipides : 0 g | Glucides : 30 g |
Fibres : 3 g | Sucres : 25 g | Sel : 0 g

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 110 kcal | Protéines : 1 g | Lipides : 0 g | Glucides : 27 g |
Fibres : 3 g | Sucres : 15 g | Sel : 0 g

CRÊPES À LA FARINE DE RIZ



30 MIN



3 PORTIONS
(2 crêpes par portion)



CRUMBLE AUX POMMES



75 MIN



12 PORTIONS



INGRÉDIENTS

- 3 cuillères à soupe de sucre
- 3 œufs
- 80 g de farine de riz blanche
- 75 ml d'eau
- 1 pincée de sel
- Huile de colza
- Garnitures suggérées : banane en rondelles, fraises en rondelles, pomme en tranches pelée, cannelle, sucre, miel

PHASE 1, 2

PRÉPARATION

- 1 Dans un bol de taille moyenne, mélangez le sucre, les œufs, la farine de riz blanc, l'eau, le sel et 2 cuillères à soupe d'huile de colza. Laissez la pâte reposer pendant 15 min. Préparez la garniture des crêpes.
- 2 Faites chauffer une petite quantité d'huile dans une poêle à frire à feu moyen-vif. Remuez la pâte. Versez une louche de pâte dans la poêle. Inclinez rapidement la poêle pour répartir la pâte sur toute la surface de la poêle. Retournez la crêpe après 30 secondes et laissez-la cuire 30 secondes de plus de l'autre côté. Retirez la poêle du feu et mettez-la de côté. Répétez l'opération jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée, en ajoutant de l'huile dans la poêle entre les crêpes.
- 3 Remplissez les crêpes avec la garniture souhaitée, puis roulez-les ou pliez-les.



Limitez la quantité de sucre et de miel que vous utilisez comme garniture, afin de respecter les limites quotidiennes.

INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de riz blanche
- 80 g de sucre
- 2 jaunes d'œufs
- 100 ml d'eau froide
- 5 pommes, pelées, évidées et tranchées finement
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1 ou 2 cuillères à café de jus de citron
- 80 ml d'huile de colza

PHASE 1, 2

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 200°C. Graissez un moule de 20x20 cm avec de l'huile de colza.
- 2 Mélangez la farine de riz et le sucre dans un bol de taille moyenne. Dans un autre bol, fouettez l'huile de colza, les jaunes d'œufs et l'eau. Ajoutez les ingrédients humides aux ingrédients secs, puis mélangez jusqu'à obtenir une texture friable.
- 3 Mélangez les tranches de pomme, le jus de citron et la cannelle dans un bol de taille moyenne. Répartissez la pâte sur les pommes et faites cuire dans votre four 35 à 40 min. Parsemez le reste de la pâte uniformément sur les pommes.



Contrôlez votre consommation de sucre ! Limitez-vous à 4 cuillères à café par jour. 1 portion de gâteau contient 3 cuillères à café de sucre.

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 330 kcal | Protéines : 9 g | Lipides : 15 g | Glucides : 41 g |
Fibres : 1 g | Sucres : 9 g | Sel : 0,5 g

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 320 kcal | Protéines : 3 g | Lipides : 11 g | Glucides : 53 g |
Fibres : 2 g | Sucres : 19 g | Sel : 0 g

GÂTEAU AU JUS D'ORANGE



75 MIN



12 PORTIONS



PANCAKES À LA BANANE



15 MIN



2 PORTIONS



INGRÉDIENTS

- 5 blancs d'œufs
- 1/4 cuillère à café de sel
- 200 g de de sucre
- 3 jaunes d'œufs
- Zeste d'1 citron
- 160 g de farine de riz blanche
- 230 ml de jus d'orange fraîchement pressé
- 80 g d'huile de colza

PHASE 1, 2

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 180°C, puis graissez un moule 20x20 cm avec de l'huile de colza.
- 2 Battez les blancs d'œufs, le sel et 100 g de sucre dans un bol jusqu'à ce qu'ils soient brillants.
- 3 Dans un autre bol, fouettez les jaunes d'œufs et 100 g de sucre. Ajoutez l'huile de colza et le zeste de citron, puis mélangez-les au fouet. Incorporer lentement la farine de riz et le jus d'orange, en alternant entre les deux (commencez et finissez avec de la farine de riz). Incorporez les blancs d'œufs dans le mélange de jaunes d'œufs.
- 4 Versez la pâte dans le moule puis versez la pâte. Faites cuire au four pendant 45 min ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre. Laissez le gâteau refroidir avant de le couper en 12 morceaux.



Contrôlez votre consommation de sucre !
Limitez-vous à 4 cuillères à café par jour. 1 portion de gâteau contient 3 cuillères à café de sucre.

INGRÉDIENTS

- 2 bananes très mûres, écrasées
- 2 œufs
- 30 g de farine de riz blanche
- 20 g de sucre
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- Huile de colza

PHASE 1, 2

PRÉPARATION

- 1 Mélangez tous les ingrédients dans un bol de taille moyenne.
- 2 Faites chauffer une petite quantité d'huile de colza dans une poêle à frire à feu moyen. Lorsque la poêle est chaude, versez une louche du mélange dans la poêle. Faites cuire jusqu'à ce que le dessous du pancake soit doré ou que des bulles se forment sur le dessus (environ 2 à 3 min). Retournez le pancake et continuez à faire cuire jusqu'à ce que l'autre côté soit doré (environ 2 min). Répétez jusqu'à ce que tout le mélange soit utilisé.



Limitez la quantité de sucre et de miel que vous utilisez comme garniture, afin de respecter les limites quotidiennes.

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 250 kcal | **Protéines :** 4 g | **Lipides :** 11 g | **Glucides :** 36 g | **Fibres :** 1 g | **Sucres :** 14 g | **Sel :** 0,2 g

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 250 kcal | **Protéines :** 8 g | **Lipides :** 8 g | **Glucides :** 40 g | **Fibres :** 4 g | **Sucres :** 19 g | **Sel :** 0,2 g

POIRES CUITES À LA CANNELLE ET AU MIEL



40 MIN



4 PORTIONS



INGRÉDIENTS

- 2 grosses poires
- 1/4 cuillère à café de cannelle moulue
- 2 cuillères à café de miel
- 30 g de noix concassées

PHASE 2

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 180°C.
- 2 Coupez les poires en deux. Utilisez une cuillère pour retirer le trognon.
- 3 Disposez les poires sur une plaque de cuisson avec le côté coupé vers le haut. Saupoudrez de cannelle. Placez les noix concassées dans la cavité centrale, où se trouvait le trognon. Arrosez de miel.
- 4 Faites cuire pendant 30 min, puis dégustez !

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



0 portion
Modulen® IBD



0 banane



0 pomme



0 œuf



0 portion
poulet



0 pomme
de terre

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 110 kcal | **Protéines** : 2 g | **Lipides** : 5 g | **Glucides** : 17 g |
Fibres : 3 g | **Sucres** : 11 g | **Sel** : 0 g

LES SMOOTHIES

SMOOTHIE À LA BANANE ET AUX FRAISES



5 MIN



1 PORTION



SMOOTHIE À LA BANANE ET AUX POMMES



5 MIN



1 PORTION



INGRÉDIENTS

- 1 banane fraîche ou surgelée*
- 3 fraises fraîches ou surgelées*
- 500 ml de Modulen® IBD prêt à l'emploi

PHASE 1, 2

PRÉPARATION

- 1 Placez tous les ingrédients dans un mixeur. Mélangez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- 2 Servez et dégustez !

*Remarque : si vous souhaitez utiliser des fruits surgelés, congelez-les à la maison (ne les achetez pas congelés).

Modulen® IBD est une nutrition médicale devant être utilisée sous contrôle médical.

INGRÉDIENTS

- 1 pomme, pelée et coupée en morceaux
- 1 banane, pelée, coupée en morceaux et congelée
- 1 cuillère à café de miel
- 250 ml de Modulen® IBD prêt à l'emploi

PHASE 1, 2

PRÉPARATION

- 1 Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.
- 2 Servez et dégustez !



En phase 2, la pomme pourra être remplacée par de la pêche.

Modulen® IBD est une nutrition médicale devant être utilisée sous contrôle médical.

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



2 portions
Modulen® IBD



1 banane



0 pomme



0 œuf



0 portion
poulet



0 pomme
de terre

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



1 portion
Modulen® IBD



1 banane



1 pomme



0 œuf



0 portion
poulet



0 pomme
de terre

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 620 kcal | **Protéines** : 20 g | **Lipides** : 23 g | **Glucides** : 85 g |
Fibres : 5 g | **Sucres** : 32 g | **Sel** : 0,4 g

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 470 kcal | **Protéines** : 11 g | **Lipides** : 12 g | **Glucides** : 85 g |
Fibres : 7 g | **Sucres** : 46 g | **Sel** : 0,2 g

SMOOTHIE TROPICAL



5 MIN



1 PORTION



INGRÉDIENTS

- 1 banane à partir d'un fruit frais congelé
- 50 g de mangue hachée à partir d'un fruit frais congelé
- 50 g d'ananas haché à partir d'un fruit frais congelé
- 250 ml de Modulen® IBD prêt à l'emploi ou 210 ml d'eau et 50 g de Modulen® IBD

PHASE 2

PRÉPARATION

- 1 Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une consistance onctueuse.
- 2 Servez et dégustez !



Il est permis de consommer de l'ananas et de la mangue après la semaine 10.

Modulen® IBD est une nutrition médicale devant être utilisée sous contrôle médical.

ALIMENTS OBLIGATOIRES ET MODULEN® IBD (par portion)



1 portion
Modulen® IBD



1 banane



0 pomme



0 œuf



0 portion
poulet



0 pomme
de terre

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES (par portion)

Calories : 400 kcal | **Protéines** : 11 g | **Lipides** : 12 g | **Glucides** : 66 g |
Fibres : 4 g | **Sucres** : 32 g | **Sel** : 0,2 g

DES IDÉES DE MENUS

DES MENUS POUR LES PHASES 1 ET 2

Ces menus intègrent les aliments de base nécessaires à consommer chaque jour.

	MENU 1	MENU 2	MENU 3	MENU 4
PETIT-DÉJEUNER	1 banane  + Modulen® IBD*	Crêpes à la farine de riz p.30 + Smoothie à la banane et aux fraises à base de Modulen® IBD p.36	1 bananes au miel  + Modulen® IBD*	Jus d'orange pressé + Pancake à la banane p.33  + Modulen® IBD*
ENCAS DU MATIN	 Modulen® IBD*	 Modulen® IBD*	 Modulen® IBD*	 Modulen® IBD*
DÉJEUNER	Œufs mollets + Galette de pommes de terre p.13 + Compote de pomme-fraise p.29	Julienne de légumes d'été p.25 + Gâteau à l'orange p.32	Boulettes de poulet p.18 + Écrasé de pommes de terre  + Pomme cuite au four 	Œufs brouillés + Carottes glacées au miel et pommes de terre vapeur  + 1 demie pomme épluchée
ENCAS DE L'APRÈS-MIDI	 Modulen® IBD*	 Modulen® IBD*	 Modulen® IBD*	 Modulen® IBD*
DÎNER	Nuggets de poulets au four p.21 + Pommes de terre fondantes aux fines herbes p.13	Brochette de poulet au pesto  + Chips de pommes de terre au micro-ondes p.9 + 1 pomme (épluchée)	Omelette de pommes de terre et oignon  + 1 banane	Tomates farcies au poulet p.22 + Gnocchi au riz p.11 + Crumble aux pommes p.31
ENCAS DU SOIR	Chips de banane p.28  + Modulen® IBD*	 Modulen® IBD* + 1 banane	Biscuits croquants p.27  + Modulen® IBD*	 Modulen® IBD*

*La quantité de Modulen® IBD dépend de celle recommandée par votre médecin ou diététicien.

 Retrouvez cette recette sur l'application ModuLife



