

ORGANISER SES MENUS À LA SEMAINE



Idée de planning pour les repas de la semaine

Lundi midi : Protéine VG ou viande maigre + céréales + légumes.

Lundi soir : Tarte VG + salade

Mardi midi : Proteine VG ou viande maigre + céréales + légumes

Mardi soir : Plat VG à base de légumineuse + céréales + légumes.

Mercredi midi : Viande rouge + céréales + légumes

Mercredi soir : Gaspacho ou soupe + salade

Jeudi midi : Céréales + légumes + protéine VG ou viande maigre ou fromage

Jeudi soir : Petit poisson gras en salade

Vendredi midi : Poisson + légumes + céréales

Vendredi soir : Plat VG protéiné

Samedi midi : Viande maigre + légumes de saison + céréales

Samedi soir : apéritif dinatoire

Dimanche midi : Plat réconfortant type poulet-patates, burger, tortillas,...

Dimanche soir : Restes.

Aides pour la selection

Proteine VG : lentilles, pois chiches, haricots blanc ou rouge, tofu, tempeh

Viande maigre : Blanc de poulet, blanc de dinde, filet de dinde, filet de poulet, oeuf

Céréales : Quinoa, riz complet, riz noir, riz rouge, millet, sarrasin, polenta (mais).

Légumes : De saison, biologique

Viande rouge : Rumsteck, filet de boeuf, bavette

Petit poisson gras : Sardine, hareng, maquereau

Poisson maigre : Cabillaud, merlan, colin, lieu noir, sole, limande, aiglefin, sandre

Exemples concrets

Lundi midi : escalope de dinde, légumes vapeur de saison et boulgour

Lundi soir : tarte au choix + salade

Mardi midi : pâtes complètes de blé ou autre au citron et basilic, crevettes, crème de coco

Mardi soir : dal de lentilles corail + riz complet

Mercredi midi : rumsteck, légumes de saison et quinoa

Mercredi soir : gazpacho de concombre, menthe et feta et salade

Jeudi midi : risotto aux champignons, fourme d'Ambert et potimarron

Jeudi soir : salade à base de hareng fumé avec légumes de saison

Vendredi midi : dos de cabillaud, légumes de saison, riz complet

Vendredi soir : chou-fleur rôti, pois chiches et sauce au yaourt et à la menthe

Samedi midi : escalope de poulet, légumes de saison, riz noir

Samedi soir : houmous de pois chiches, houmous de betterave, crackers maison, sauce, bâtonnets de crudités, oléagineux, toasts pêche-mozzarella-jambon fumé-basilic, etc.

Dimanche midi : burger avec pain artisanal, galette de maïs + avocat ou steak haché, pickles d'oignon, légumes de saison, mâche, sauce au yaourt grec, et pommes de terre cuites à l'air fryer ou au four avec de l'huile de coco

Dimanche soir : restes

RAPPEL

Les huiles de cuisine à privilégier

Usage à froid : Huile de colza, de noix, de lin, de chanvre, de cameline

Cuisson douce (<160°C) : Huile d'olive vierge extra, huile de coco vierge, ghee

Cuisson moyenne (160–190°C) : Huile d'avocat vierge, ghee

Cuisson forte (>200°C) : Ghee

Les plantes à infuser pour contribuer à une bonne digestion

La menthe poivrée, le fenouil, la camomille matricaire, la melisse

Les aliments anti-inflammatoires

Brocolis, épinards, betteraves, carottes, myrtilles, grenade, kiwi, agrumes, maquereau, sardine, saumon sauvage, hareng, huile de colza, de lin, de chanvre, de noix, amandes, noix, graines de chia, de courge ou de lin, lentilles, pois chiches, haricots rouges, fèves, gingembre, cannelle, ail, romarin, thym

Autre

Dans votre sélection, préférez les produits biologiques si possible. Pensez à regarder les fermes autour de chez vous afin de privilégier les circuits courts.

LISTE DE COURSES

