

# Smart plan alimentaire

Planifier pour gagner du temps dans la semaine et manger équilibré plus souvent

## Fréquences idéales



Viandes, poissons,  
oeufs

1 à 2 portions /j  
500 g de viande (hors  
volaille)/sem  
1 poisson maigre et 1 gras /sem



Fruits et  
légumes crus ou cuits

Légumes à  
chaque repas  
2 portions de  
fruits /j



Féculents (tubercules\*,  
céréales, légumineuses\*\*)

Féculents à chaque repas  
1 produit complet /j  
2 portions de  
légumineuses/sem



Produits laitiers (lait,  
laitages, fromages)

1 laitage + 1  
fromage/j  
ou  
2 laitages/j



Matières grasses (huiles,  
beurre, crèmes, oléagineux\*\*\*)

1 à 2 portions  
/repas

Le plan alimentaire est un calendrier pour organiser ses menus et respecter les fréquences recommandées.  
Voici un exemple de menu déjeuners ou dîners pour inspiration et à adapter aux saisons :

Lundi

Volaille  
Féculent  
Légumes  
Produit laitier

Filet de poulet sauce  
champignons  
Haricots verts à l'ail  
Riz complet  
Yaourt au miel

Mardi

Poisson maigre  
Féculent  
Légumes  
Produit laitier  
Fruit

Nouilles sautées aux  
crevettes et légumes  
de saison  
Camembert et pain  
Pomme

Mercredi

Oeuf  
Féculent  
Légumes  
Produit laitier  
Fruit

Frittata (omelette aux  
poivrons)  
3 pommes de terre  
vapeur + huile d'olive  
Comté et pain  
Poire

Jeudi

Viande  
Féculent  
Légumes  
Produit laitier  
Fruit

Chili con ou sin carne  
(haricots rouges, maïs,  
et ou riz, poivrons,  
tomate).  
Yaourt à la crème de  
marron

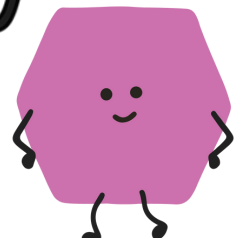
Vendredi

Poisson gras  
Féculent  
Légumes  
Produit laitier  
Fruit

2 Brushettas (pain  
complet, salade,  
tomates, foie de  
morue)  
Fromage grecque avec  
2 abricots secs coupés

En cuisinant en plus, vous aurez des restes pour votre gamelle du lendemain. Ça fonctionne qu'on soit au bureau, en télétravail ou sur la route.  
Vous ne mangez pas chez vous ? Vos plats frais peuvent se garder plusieurs jours au réfrigérateur ou semaines au congélateur.

Trop tôt pour planifier ?  
Ayez 3-4 idées de plats  
en allant faire vos courses  
pour la semaine



\*Tubercules : pommes de terre, patates douces, igname, magnoiç, topinambour...

\*\*Légumineuses ou légumes secs : toutes les lentilles, pois chiches, pois cassés, tous les haricots secs, flageolets, fèves...

\*\*\*Oléagineux : amandes, noisettes, pistaches, cacahètes, noix de cajou, de pécan, du brésil, de grenoble...