

Comment composer ses repas équilibrés avec des plats préparés ?



Par soucis de rapidité ou de facilité de stockage, les plats préparés peuvent devenir un choix par défaut. Malheureusement, les quantités proposées ne sont pas suffisantes pour garantir une satiété optimale pendant plusieurs heures.

Leur qualité nutritionnelle et leur composition peuvent également poser problème.

Voici quelques idées pour composer un repas équilibré et rapide sans pour autant faire mal à son portemonnaie!







Avec protéines végétales

Petit Rappel : un repas équilibré se compose d'un féculent, d'un légume cru ou cuit, et d'une source de protéines (végétales ou animales). Vous pouvez compléter votre repas, en fonction de votre faim, par un produit laitier et/ou un fruit.

Cela donne par exemple:



Une petite salade de carottes + Riz et Poulet + un fromage blanc

Concombres au yaourt + lentilles + fruit frais

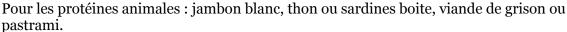
Alors comment l'appliquer aux plats préparés?



On privilégie les achats de produits peu transformés tels que des lentilles cuites en conserves individuelles, haricots blancs/rouges, Haricots verts, asperges...



On n'hésite pas à assembler les conserves entres elles : lentilles conserve + haricots verts en conserve par exemple.









LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Concombre	Carottes râpées en		Salade de lentilles	Betteraves en
bulgare en	barquette		individuelle	barquette
barquette	individuelle			individuelle
individuelle				
Petite conserve de	Un sachet de riz	Haricots blancs	Petits pois carotte	Taboulé en
lentilles préparées	pilaf précuit	sauce tomate avec	en conserve	barquette
avec 2 tranches de	individuel avec du	œufs durs	individuelle	individuelle
jambon	blanc de dinde	Haricots verts en	Maquereaux en	Thon en boite
		conserve	boite	
Une compote sans	Un morceau de	Yaourt nature	Flan ou autre	Fruit frais
sucres ajoutés	brie		pâtisserie	

Et les sous dans tout ça?

Voici un petit exemple d'un plat préparé retrouvé couramment en commerce :



Plat préparé, prix indicatif : 3,32€ pour 280 g de produit Soit un prix au Kg de 11€86.



Voici notre menu du lundi:



COCOMES AL COMPANY OF THE PROPERTY OF THE PROP





130 g : 0,75 cts

200 g : 2€70

2€47 les 4 tranches soit 1€23 les 2 tranches 3€97 les 16 compotes soit 0,24 cts/compote

Prix total du menu : 4€92 pour 510 g de produit consommé soit 9€64 le Kg de produit.

Maintenant vous pouvez composer vos repas équilibrés sans dépenser une fortune! Bon appétit!



