

## Plan alimentaire

### Mode d'emploi du plan alimentaire :

1. Avoir les recommandations nutritionnelles en tête et les placer dans le tableau (ex : 2 poissons dans la semaine, 2 fois des légumineuses dans la semaine minimum, etc.)
2. Placer les aliments protéiques (Viandes Poissons, Œufs, Légumineuses), s'il y en a
3. Placer les légumes et les féculents
4. Placer les produits laitiers et les fruits, les produits sucrés et les matières grasses
5. Placez les recettes phares, faciles, pratiques et bonnes que tu as l'habitude de faire !

Réutilisez ces semaines de menu dans l'année pour gagner du temps ! Vous n'aurez plus qu'à remplacer les fruits et légumes par ceux qui sont de saison.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner ou collation	Boisson	Boisson	Boisson	Boisson	Boisson	Boisson	Boisson
	Féculent	Féculent	Féculent	Féculent	Féculent	Féculent	Féculent
	Oléagineux	MG	MG	Oléagineux	MG	MG	MG
	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru	Fruit cru
Déjeuner	Boisson	Boisson	Boisson	Boisson	Boisson	Boisson	Boisson
	Porc	Poisson gras	Volaille	Bœuf +MG	Volaille	Veau	Oeuf
	Légumes +MGV	Légumes +MGV	Légumes +MGV	Légumes	Légumes +MGV	Légumes +MGV	Légumes +MGV
	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents	Féculents
	Laitage	Laitage	Laitage	Laitage	Laitage	Laitage	Pâtisserie
	PSucré	Fruit cru	Fruit cru	PSucré	Fruit cru	Fruit cru	
Dîner	Boisson	Boisson	Boisson	Boisson	Boisson	Boisson	Boisson
	Volaille	Oeuf	Quenelles	Volaille	Poisson maigre	Légumineuses	Volaille
	Légumes +MG	Légumes +MGV	Légumes +MGV	Légumes +MGV	Légumes +MGV	Légumes +MGV	Légumes +MGV
	Fromage pâte molle + pain	Fromage pâte dure + pain	Fromage pâte molle + pain	Fromage pâte dure + pain	Fromage pâte molle + pain	Fromage pâte dure + pain	Fromage pâte molle + pain
	Fruit cru			Fruit cru			Fruit cru

Pour vérifier que c'est à peu près équilibré, il suffit d'avoir de toutes les familles d'aliments au repas ou sur la journée. Tu n'es pas obligée de manger toutes les composantes du repas si tu n'as pas ou plus faim. Garde les restes pour plus tard et/ ou décale l'entrée, le dessert ou le produit laitier à la collation ou sur un autre repas.

## VOCABULAIRE :

**Entrée protidique** = entrée à base de protéines : œufs mimosa, tartines de houmous, tartine de thon ou de foie de morue, 2 à 3 rondelles de saucisson, etc

**Dessert lacté amylicé** = lacté = lait (produits laitiers) / amylicé = amidon (féculents)

Exemples de desserts lactés amylicés : riz au lait, semoule au lait, tapioca au lait, crème meunière, flans, clafoutis, etc. Très faciles à faire maison.

**MG** = matière grasse => faut les varier au maximum pour bénéficier de tous les acides gras. Privilégiez les **MG**

**Végétales** (huile d'olive, colza, tournesol, noix, pépins de raisins, cameline etc.). On peut également les mélanger.

Huiles d'assaisonnement : colza, tournesol, noix, etc. Huile de cuisson : olive. Ne jamais faire fumer l'huile (toxique).

**Fromage à pâte dure** = compté, gouda, mimolette, cantal, parmesan, etc. **La portion = 30 g**

## ETAPE 2 : LES MENUS

Ce plan alimentaire peut se décliner en menus, à l'infini, exemple :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner ou collation	Thé	Café	Tisane	Thé	Café	Tisane	Café au lait
	Pain complet	Pain complet	Pain complet	Pain complet	Pain complet	Pain complet	1 viennoiserie
	Purée d'amande	Beurre	Beurre	Purée d'amande	Beurre	Beurre	
	Nectarine	Pêche	Abricot	Pomme	Prunes	Fraises	Figues
Déjeuner	Eau	Eau	Eau	Eau	Eau	Eau	Eau
	Côtelette de porc	Sardines en boîte	Filet de poulet	Bife steak +Beurre	Aiguillettes de poulet crème fraîche	Sauté de veau sauce tomate	Œufs durs
	Brocolis Huile colza crue	Haricots verts à l'ail Huile olive	Aubergine grillée Huile colza crue	Asperges	Courgettes	Carottes Huile de noix crue	Jardinière de légumes + Huile d'olive
	Pâtes	Riz	Pâtes	Risotto	Quinoa	Petits pois	Riz
	Yaourt nature	Fromage blanc nature avec	Yaourt nature avec des	Fromage blanc nature	Yaourt nature avec morceaux	Yaourt nature	1 part de gâteau fait maison
	1 càc rase de confiture	Fraises	Abricots	1 càc rase confiture	Pêche	Nectarine	
Dîner	Eau	Eau	Eau	Eau	Eau	Eau	Eau
	Filet de dinde	Œufs mollet	Quenelles	Filet de poulet	Colin	Pois chiche	Cuisse de poulet
	Epinards Crème fraîche	Blettes + Huile de noix crue	Carottes Huile d'olive	Brocolis + Huile d'olive	Carottes Huile colza crue	Légumes couscous +Huile olive	Ratatouille Huile colza crue
	Camembert + pain	Comté + pain	Brie + pain	Comté + pain	Camembert + pain	Comté + pain	Brie + pain
	Pomme			Pastèque			Melon
Soirée		Chocolat	Chocolat		Chocolat	Chocolat	

Mangez quand vous avez faim et cessez de manger quand vous n'avez plus, ni faim, ni envie de manger.

## A VOUS DE JOUER !

[illegible]