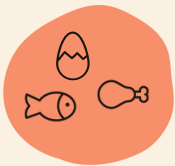


Smart plan alimentaire

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

Fréquences idéales

**Viandes,
poissons,
oeufs**



1 à 2 portions /j
1 à 4 portions de viande/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
Yaourt à la crème de
marron

Vendredi

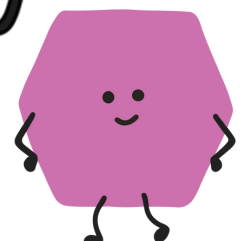
Poisson gras
Féculent
Légumes
Produit laitier
Fruit

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, magnioc, 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...