

## Comment réaliser ses menus ?

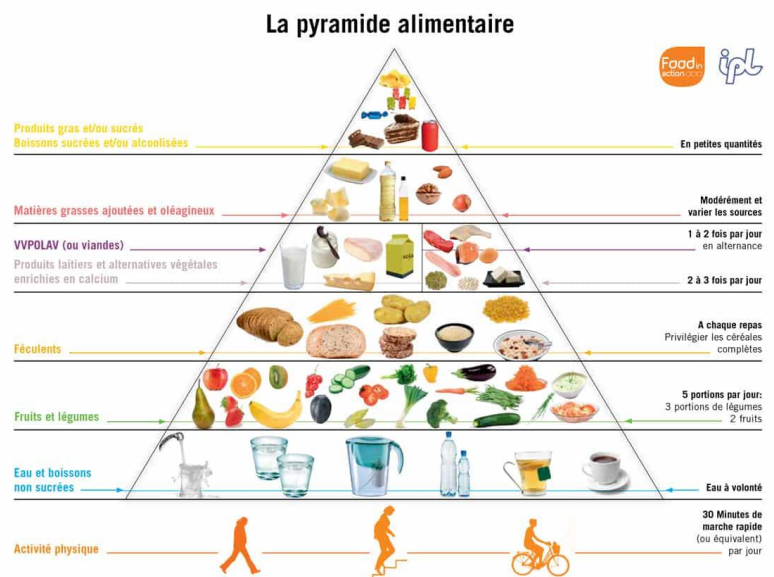
### Quel est l'intérêt de prévoir ses menus ?

- Organisation : gagner du temps sur la semaine et donc se dégager du temps pour faire autre chose (moment en famille, activité sportive, moment détente, etc), et surtout moins de charge mentale !
- Budget : vous respecterez plus facilement votre budget course en achetant que ce dont vous avez besoin, et ainsi il y aura moins de gaspillage !
- Meilleur respect du plan alimentaire : vos repas seront plus variés, vous respecterez mieux les fréquences des aliments, et vous allez acheter moins d'aliments « faciles » (pizza, plats préparés, pasta box, etc)

### Comment construire un repas équilibré ?

Il faut se baser sur votre plan alimentaire, vous devez retrouver un aliment de chaque famille d'aliments, hors sucre et produits sucrés (qui doivent être occasionnels).

L'équilibre alimentaire se fait sur la journée et pas forcément que sur un repas.



## Comment construire ses menus ?

Poser vous quelques minutes pour réaliser vos menus, faites un inventaire de votre frigo, congélateur et de vos placards.

A partir de ce que vous avez noté des idées de recettes.

### 1- Placer les protéines animales ou végétales

Commencer par placer les aliments qui vous apportent des protéines en respectant les fréquences ci-dessous :

- 2 fois par semaine du poisson ou des produits de la mer, dont au moins 1 poisson gras (hareng, thon, maquereau, sardine, saumon, anguille)
- Limiter les viandes riches en matières grasses à 2 fois par semaine
- 6 œufs par semaine ou 3 à 4 œufs si vous avez du cholestérol
- Abats et charcuterie 1 fois tous les 15 jours

### 2- Choisi vos accompagnements

Les légumes : varier entre les crus et les cuits.

Les crudités en entrée ne sont pas obligatoires, mais dans ce cas là essayé d'avoir un fruit cru sur le repas. (Les vitamines, et minéraux sont sensibles à la chaleur et sont donc beaucoup moins présents dans les aliments cuits).

Les féculents et céréales : varier entre les féculents/céréales et le pain

Attention le féculent peut se cacher dans un plat comme les lasagnes, quiches, croque-monsieur, etc.

### 3- Les produits laitiers

Il faut choisir entre les fromages et les laitages. Tout en limitant le fromage à une fois par jour.

Attention le fromage se cache parfois dans un plat (tomate/mozzarella, croque-monsieur, gratin de légumes, etc)

Si pour vous fromage rime avec pain, garder donc du pain pour votre fromage en diminuant vos féculents du repas ou en les retirant totalement

### 4- Desserts

Les  $\frac{3}{4}$  du temps on partira sur un fruit cru ou cuits comme une compote sans sucres ajoutés. A l'occasion vous pouvez mettre un dessert plaisir tout en équilibrant votre repas !

Je vous conseille d'utiliser le tableau suivant, tout en laissant des cases vides pour les restes, les imprévus et les invitations.

Et pour finir adaptez vos menus en fonction de la fréquence à laquelle vous faites vos courses 😊

Repas	Protéines	Légumes	Féculents	Produits laitiers	Fruits
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

