



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 porte-monnaie !



Avec protéines animales



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 entre elles : lentilles conserve + haricots verts en conserve par exemple.
- Pour les protéines animales : jambon blanc, thon ou sardines boîte, viande de grison ou pastrami.

Quelques idées de repas pour la semaine :

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

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 :



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/compte

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 !