Plan alimentaire

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| Petit-déjeuner ou collation | Boisson | Boisson | Boisson | Boisson | Boisson | Boisson | Boisson |
| Fruit | Fruit | Fruit | Fruit | Fruit | Fruit | Fruit |
| Produit céréalier | Produit laitier | Produit céréalier | Produit laitier | Produit céréalier | Produit laitier | Produit céréalier |
| Beurre | Ou produit sucré | Purée d’oléagineux | Ou produit sucré | Beurre | Ou produit sucré | Purée d’oléagineux |
| Déjeuner | Cuidité + huile végétale | Crudité + sauce yaourt | Entrée de féculents + huile végétale | Crudité + huile végétale | Cuidité + huile végétale | Entrée protidique | Crudité + huile végétale |
| Porc | Poisson gras | Charcuterie | Pâtisserie salée | Volaille | Veau | Oeuf |
| Légumes | Féculents | Légumes | Légumes | Féculents | Féculents | Légumes |
| Dessert lacté amylacé | Fruit cru | Fromage pâte molle + pain | Fruit cuit | Dessert lacté | Pâtisserie | Fruit cru |
| Dîner | Entrée protidique | Crudité + huile végétale | Crudité + huile végétale | Entrée de féculents + huile végétale | Cuidité + huile végétale | Crudité + huile végétale | Cuidité + huile végétale |
| Volaille | Oeuf | Légumineuses |  | Poisson maigre | Légumineuses | Volaille |
| Légumineuses | Légumes | Féculents/ Légumes | Légumes | Légumes | Céréales et Légumes | Légumes |
| Laitage + fruit | Fromage pâte dure + pain | Laitage | Fromage pâte molle + pain | Fromage pâte dure + pain | Laitage | Fromage pâte dure + pain |

Lorsqu’il n’y a que des légumes en accompagnement et si vous avez encore faim pendant le repas, vous pouvez manger du pain pour avoir la portion de féculents.

Pour vérifier que c’est à peu près équilibré, il suffit de veiller à avoir de toutes les familles d’aliments au repas ou sur la journée. Vous n’êtes pas obligée de manger toutes les composantes du repas si vous n’avez pas ou plus faim. Gardez les restes pour plus tard et/ ou décalez l’entrée, le dessert ou le produit laitier à la collation.

VOCABULAIRE :

**Entrée protidique** = entrée à base de protéines : œufs mimosa, tartines de houmous, tartinade de thon, etc

**Dessert lacté amylacé** =

- lacté = lait (produits laitiers)

- amylacé = amidon (féculents)

Exemples de desserts lactés amylacés : riz au lait, semoule au lait, tapioca au lait, crème meunière, flans, clafoutis, etc.

## Etape 2 : les menus

Ce plan alimentaire peut se décliner en menus, à l’infini, exemple pour une semaine de mars :

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| Petit-déjeuner ou collation | Thé | Café | Lait sans lactose | Tisane | Café | Thé | Café au lait sans lactose |
| Pomme | Poire | Orange | Kiwis | Poire | Pomelo | Pomme |
| 2 tranches de pain complet | Yaourt | Avoine | Yaourt | 2 tranches de pain complet | Yaourt | 1 croissant |
| Beurre | Ou 1 part de gâteau maison | Noix | Ou 2 Sablés maison | Purée d’amande | Ou 1 pain au lait avec 1 càc de confiture | au beurre |
| Déjeuner | Poireaux vinaigrette à l’huile de colza | Endives et persil sauce yaourt | Taboulé + huile d’olive | Fenouil + huile de colza | Betteraves, persil à l’huile de noix | Œuf mimosa | Endives aux noix et pommes |
| Rôti de porc au jus | Maquereau moutarde (en boîte) | Jambon blanc découenné | Carotte cake salé au chèvre | Escalope de dinde aux herbes | Sauté de veau aux épices | Frittata |
| Epinards | Coquillettes complètes à l’huile de noix | Et poêlée de légumes oubliés (panais, rutabaga, carottes) | Et choux fleur | Riz complet pilaf au curry | Patate douces au paprika | Aux poivrons surgelés |
| Riz au lait maison | Pomelo | Brie + pain complet | Poire au sirop | Mousse au chocolat | Sablés maison |  |
| Dîner | Tartines d’houmous | Carottes vinaigrette à l’huile d’olive | Salade d’épinards + huile de noix | Salade de lentilles à l’huile d’olive |  | Salade de mâche à l’huile de noix | Chou kale vinaigrette à l’huile de colza |
| Dahl de lentilles corail | Omelette aux oignons | Penne aux pois chiche |  | Filet de colin en papillote sauce citron | Chili sin carne (haricots rouges) | Filet de dinde, champignons et crème au curry |
| Quinoa | Et choux de Bruxelles rôtis | Et petits légumes de saison | Jardinière forestière (pommes de terre, oignons, carottes, champignons et petits pois) | Choux romanesco (surgelés) | Riz complet, maïs en boîte | Purée de petits pois et topinambours |
| Yaourt nature avec 1 kiwi dedans | Comté + pain | Fromage blanc avec 1 càc de confiture | Brie + pain complet | Comté + pain + pomme au four | Yaourt nature avec 1 càc de miel | Comté + pain complet |

|  |
| --- |
| **Mangez quand vous avez faim et cessez de manger quand vous n’avez plus,**  **ni faim, ni envie de manger.** |

Mode d’emploi du plan alimentaire :

1. Avoir les recommandations nutritionnelles en tête et les placer dans le tableau ci-dessous
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 vos recettes phares, faciles, pratiques et bonnes !

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| Petit-déjeuner ou collation |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Déjeuner |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Dîner |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |