

# Exemple des programmes des repas d'une semaine

## Sommaire



Petits Déjeuners

Collations

Boissons


Condiments

Mes Meilleurs Menus

Couverture de mes besoins


Ma liste de course qui va  
bien

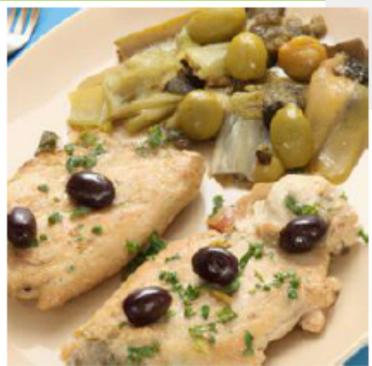
# Mes Petits-déjeuners

Sucré	Quantité g/ml	Crêpes à la farine de petit épeautre	15min - Facile - 2 matins
	100	Farine petit épeautre complète bio T150 PRIMEAL	Astuces: préparer la pâte à crêpes avec les oeufs, la farine et la boisson végétale. Dégustez 4 ou 5 petites crêpes chaque matin, accompagnées de miel, pâte à tartiner bio sucre de fleur de coco ou sirop d'érable (un peu). Conserver la pâte au réfrigérateur pour le lendemain. Une autre farine semi-complète ou complète peut aussi être très bien, la farine de blé par exemple même si plus riche en gluten. N'importe quelle boisson végétale peut-être utilisée, mais vérifiez qu'il n'y a pas trop de glucides
	60	1 œuf	
	400	Lait demi-écrémé CANDIA	
	3	Sel (une pincée)	
	10	Miel	
		Chaque matin un fruit au choix:	
	150	Pomme	
	100	ou 2 Mandarines	
	100	ou Kiwi	

Salé	Quantité (g ou ml)	Tartines de fromage et saumon	10min - Très facile - 1 portion
	60	1 œuf à la coque	Astuces: La tranche de saumon fumée peut être remplacé par une tranche de poulet ou truite fumée, le fromage de chèvre peut être remplacé par de la brebis. La ciboulette est à mettre sur la tartine
	80	2 tranches de pain complet	
	10	Beurre allégé	
	30	Fromage de brebis	
	30	Tranche de saumon fumée	
	1	Ciboulettes fraîches	
		Chaque matin un fruit au choix:	
	150	Pomme	
	100	ou 2 Mandarines	
	100	ou Kiwi	

# Mes Meilleurs Menus

Lundi - déjeuner	Quantité (g ou ml)	Brocolis aux lardons	30min - Facile - Pour 2 repas
	100	Salade d'endives	Cuire les brocolis à la vapeur. Le gruyère peut être remplacé par du fromage de chèvre ou même sans fromage, en ajoutant un peu plus de crème fraîche à la place. Faites revenir l'ail et les oignons, puis les lardons. Une fois cuits, y ajouter le brocoli, la crème. Moudre en petits morceaux les graines de courge, ou entières, comme vous préférez, puis les ajouter au mélange
	5	Vinaigrette maison	
	150	1/2 Brocoli	
	10	Crème fraîche 15% ELLE & VIRE	
	35	Lardons de volaille	
	15	Oignon rouge	
	15	Gousse d'ail	
	20	Fromage rappé	
	5	Graines de courge	
		Huile d'olive PUGET (1 c.as. =	
	5	10g)	
	5	Persil séché	
	3	Sel & Poivre	

Lundi - diner	Quantité (g ou ml)	Poireaux et escalope de poulet aux olives	35min - Facile - pour 2 repas
	100	Salade d'endives	Commencez par cuire les poireaux à la poêle avec l'ail, les herbes et épices (10min). Couvrir et cuire encore 15 min, rajoutez un peu d'eau si nécessaire. En parallèle cuire l'escalope à la poêle avec l'huile d'olive, puis ajoutez la crème, les olives et les herbes de provence.
	5	Vinaigrette maison	
	250	Poireaux	
	140	Escalope de poulet	
	20	Crème fraîche 15% ELLE & VIRE	
	60	Gousses d'ail	
	4	Pincée de Coriandre	
	2	Pincée de Cumin	
		Huile d'olive PUGET (1 c.as. =	
	5	10g)	
		Ciboulette fraîche de votre	
	10	jardin ou balcon	
	10	Herbes de Provence	

## Pourcentage de couverture des Valeurs Nutritionnelles de Référence par les apports de Mes Meilleurs Menus

