

Comment organiser au mieux ses repas ?



Anticiper ses repas est la clé pour pouvoir les équilibrer au maximum.

Vous apprendrez, à travers cet article et les 2 suivants, à équilibrer, avec des outils simples, vos repas sur la semaine et non plus sur un seul repas.

Vous mangerez plus diversifié, plus varié, avec plus de plaisir et serez plus en forme !

- **Etape n°1 : Réviser son équilibre alimentaire !**

Un repas équilibré est composé d'un aliment de chaque famille, en distillant les produits sucrés que nous ne gardons que pour le plaisir.

Voici la pyramide alimentaire :



L'équilibre alimentaire, c'est simple :

Votre assiette doit être composée d'une part de féculents, d'une part de légumes (crus et/ou cuits) et d'une part de protéines animales (famille en rouge) ou de légumineuses (lentilles, haricots blancs ou rouges, pois chiches...) accompagnée d'un laitage et d'un fruit (cru ou cuit).

- **Etape n°2 : Créer un tableur ou tableau sur papier avec des cases assez grandes !**

L'idée est d'avoir un tableau nommé plan alimentaire dans le jargon de diététicienne, il permet de visualiser la semaine à venir.

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Déjeuner							
Dîner							

- **Etape n°3 : Commencer à remplir son plan alimentaire par les protéines (viande, poisson, œufs, légumineuses) !**

Nous commençons par remplir notre plan alimentaire (tableau) par la famille des protéines animales et végétales en tenant compte des recommandations du PNNS (Programme National Nutrition Santé):

- ❑ 1 à 2 part.s par jour
- ❑ 500g de viande rouge par semaine
- ❑ 25 g de charcuterie par jour maximum ou 100 g tous les 4 jours !
- ❑ 2 portions de légumineuses ou légumes secs par semaine
- ❑ 2 portions de poisson par semaine dont 1 gras (sardines, maquereaux, harengs, saumon, truite, thon rouge)
- ❑ On peut compléter le tableau par des repas sans protéines animales, indiquez : **Végétarien.**

La viande rouge, c'est toutes les viandes (porc, bœuf, veau...) excepté la volaille !

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Déjeuner	Viande rouge	Oeufs	Poisson	Volaille	Légumes secs	Poisson	Viande rouge
Dîner	Charcuterie	Volaille	Végétarien	Oeufs	Charcuterie	Volaille	Végétarien

- **Etape n°4 : Puis compléter... avec le reste des familles d'aliments selon les recommandations du PNNS !**

- ❑ Fruits et légumes à chaque repas dont un cru. Le fruit peut être remplacé par un entremets ou un dessert maison 3/4 fois par semaine selon les quantités...
- ❑ Féculents à chaque repas dont un féculent complet par jour
- ❑ 1 à 2 produit.s laitier.s par jour donc un produit laitier sur l'un des deux repas principaux (déjeuner - dîner) si vous en consommez déjà un au petit-déjeuner ou dans la journée.

Vous avez composé un plan alimentaire parfaitement équilibré.
A ce stade-là, la fréquence de consommation est parfaite !

Petit rappel : l'équilibre se fait sur la semaine !

Il se peut qu'un plat particulièrement apprécié ne contienne pas de légumes et ce n'est pas un problème !

Vous avez justement la possibilité d'avoir cette vision hebdomadaire et donc de majorer cette famille d'aliment sur un autre repas.

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Déjeuner	Viande rouge Féculents Légumes Produit laitier Fruit	Oeufs Féculents Légumes Produit laitier Fruit	Poisson Féculents Légumes Produit laitier Entremet	Volaille Féculents Légumes Produit laitier Sucré	Légumes secs Féculents Légumes Fruit	Poisson Féculents Légumes Produit laitier Fruit	Viande rouge Féculents Légumes Dessert maison
Dîner	Charcuterie Féculents Légumes Produit laitier Fruit	Volaille Féculents Légumes Produit laitier Fruit	<i>Végétarien</i> Féculents Légumes Produit laitier Fruit	Oeufs Féculents Légumes Entremets	Charcuterie Féculents Légumes Fruit	Volaille Féculents Légumes Produit laitier Fruit	<i>Végétarien</i> Féculents Légumes Produit laitier Fruit

● **Etape n°5 : C'est le moment de la transformation !**

Du plan alimentaire, vous allez passer aux recettes : à votre goût, faciles ou plus difficiles selon vos envies, des recettes rapides, des recettes à emporter si vous travaillez encore et souhaitez limiter les risques.

Vous pourrez varier plus facilement et donc couvrir vos besoins qualitatifs.

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Déjeuner	Carottes et panais râpés aux graines de sésame Lasagnes maison Orange	Cake aux légumes Salades verte Yaourt nature Banane	Salade endives/ pommes/ noix Brandade de morue Crème au chocolat	Poulet rôti aux légumes (potimarron, pomme de terre, ail, oignon...) Yaourt aux fruits	Salade de Lentilles/ carottes Quinoa Salade de fruits	Daurade en papillote aux herbes Julienne de légumes Fromage Kiwi	Chili con carne Gâteau maison
Dîner	Tarte aux poireaux (farine complète) Lardons Compote	Wok de poulet aux légumes et quinoa Yaourt nature Pomme	Soupe de légumes Fromage Pain aux céréales Compote	Galette Fondue de poireaux Œuf Crème au chocolat	Endives au jambon Pain complet Banane	Risotto (riz complet) au poulet (carcasse du poulet) aux asperges Salade de fruits	Salade pommes de terre Salade verte Yaourt nature Orange

Les premiers plans alimentaires vous prendront un peu de temps mais vous verrez qu'avec de la pratique, vous allez acquérir une dextérité rapidement. **A partir de votre menu de la semaine, il est maintenant facile de faire votre liste de course afin de limiter les sorties, manger varié et équilibré tout en se faisant plaisir !**

En partenariat avec

