

BIEN DANS MON CORPS

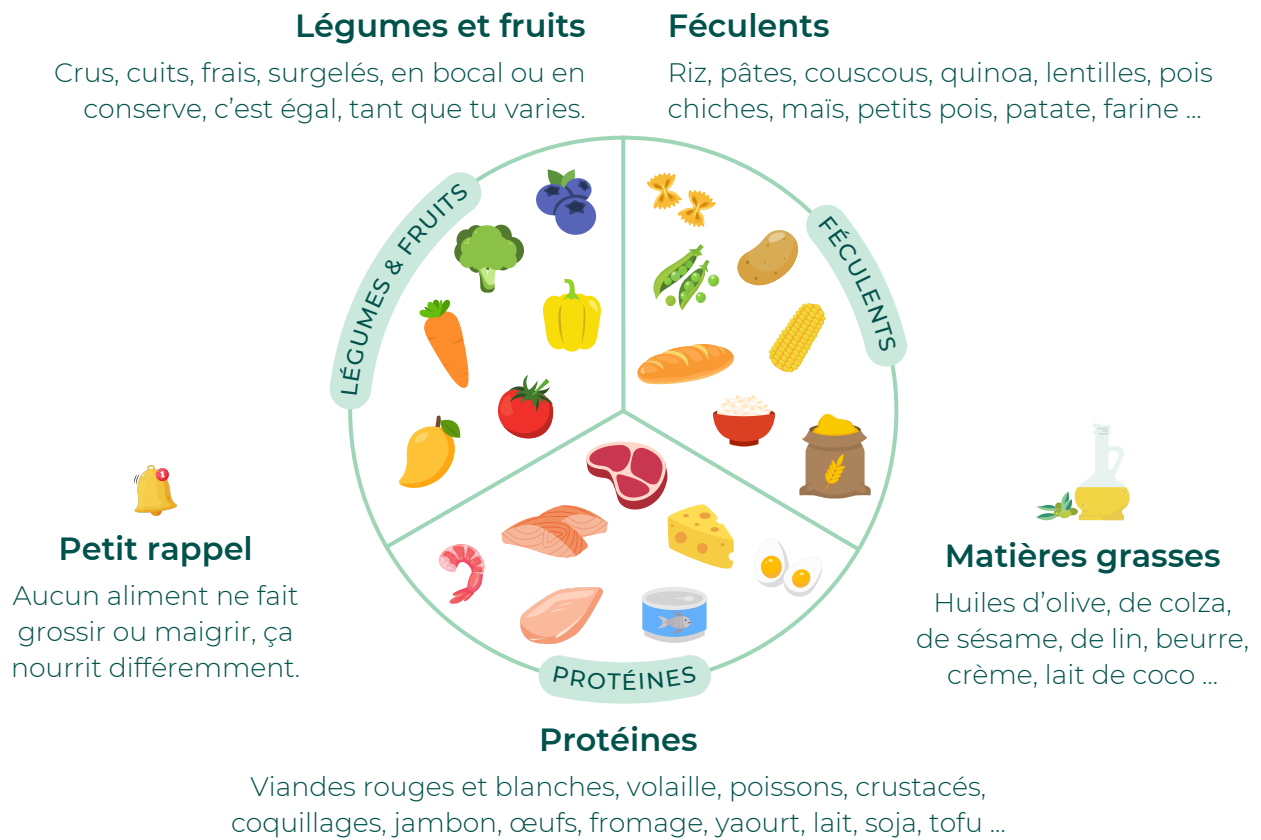
# L'équilibre alimentaire

Aujourd'hui, manger est devenu plus compliqué qu'il ne devrait l'être. Nous sommes submergés de conseils contradictoires, des injonctions et des régimes en tout genre. Résultat : frustration, craquages, culpabilité.

Et si nous revenions à quelque chose de plus simple ? Manger de façon équilibrée, avec des repas simples, variés et complets, sans règles strictes. Voici des repères pour des repas, sans prise de tête et avec plaisir.

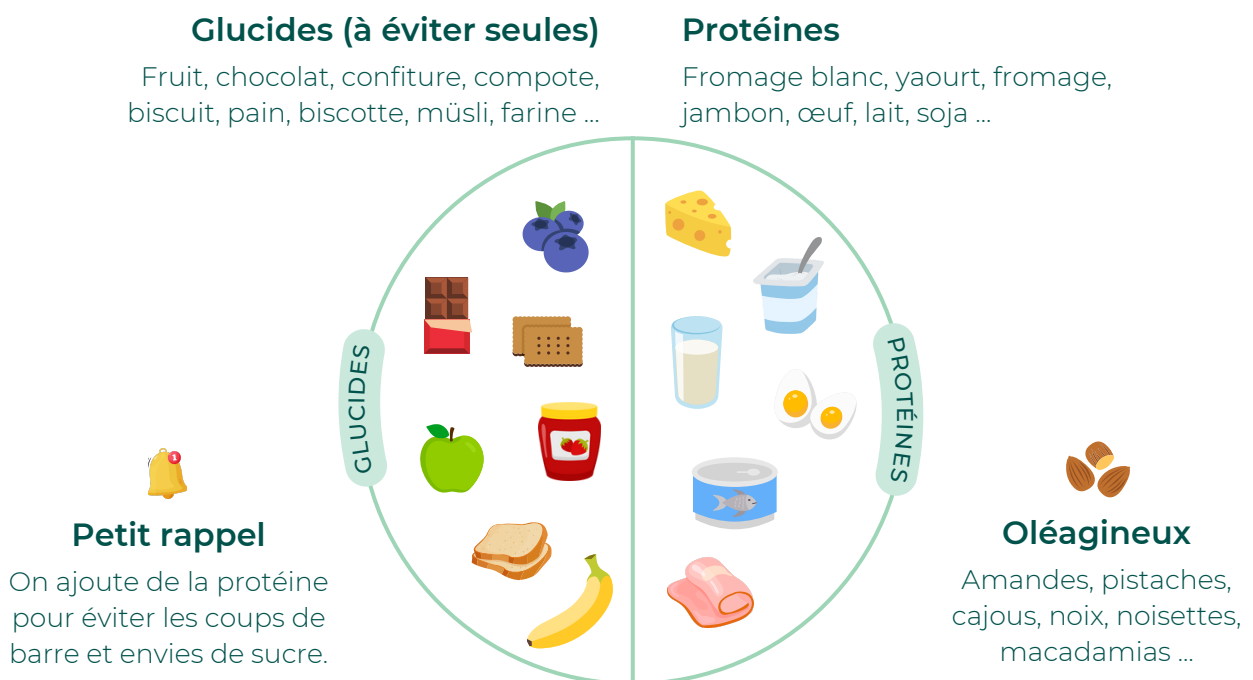


## Équilibre tes repas de midi et du soir



## Compose ton petit-déjeuner et tes collations

Que si tu as faim



## Simplifie-toi la vie et gagne du temps en cuisine

### 1) Planifie tes repas pour gagner du temps

Finis les « On mange quoi ce soir ? » Savoir ce que tu vas manger te fera gagner beaucoup de temps et baissera ta charge mentale. C'est aussi plus économique.

Tu peux faire tes courses de la semaine pour éviter les allers-retours au magasin.

Quitte à compléter avec des produits frais comme la viande ou la salade si besoin.

### 2) Garde des produits prêts à être consommés sous la main

Les légumes, fruits, féculents et protéines en conserve, surgelés ou séchés sont parfaits pour les jours où tu manques de temps ou d'envie de faire des courses. Ils te permettent de préparer des repas rapides et équilibrés en un clin d'œil.

Légumes	<b>Surgelés</b>	6-12 mois	épinards, poireaux, brocolis	<i>poêlées, soupes, tartes</i>
	<b>Conserve</b>	1-2 ans	tomates, ratatouille, champignons	<i>mijotés, sauces, wraps</i>
	<b>Bocaux</b>	1-2 ans	artichaut, asperges, haricots verts	<i>salades, tartines, sautés</i>
	<b>Sous vide</b>	3-6 sem.	courge, betterave, chou rouge	<i>soupes, au four, garniture</i>
	<b>Sachets</b>	1 sem.	carottes, céleri, chou blanc, mixés	<i>salade, cakes, woks</i>
Fruits	<b>Surgelés</b>	6-12 mois	abricots, framboises, mangue	<i>tartes, crumbles, coulis</i>
	<b>Conserve</b>	1-2 ans	pêches, poires, ananas	<i>salades, garnitures</i>
	<b>Bocaux</b>	1-2 ans	compote de pomme, griottes	<i>desserts, yaourt</i>
	<b>Séchés</b>	3-5 sem.	dattes, figues, raisins secs	<i>collation, desserts, yaourt</i>
Féculents	<b>Surgelés</b>	3-6 mois	pain frais ou pré cuit	<i>tartines, sandwichs</i>
	<b>Conserve</b>	1-2 ans	pois chiches, haricots rouges, maïs	<i>salades, plats mijotés</i>
	<b>Sous vide</b>	3-6 sem.	pommes de terre, lentilles	<i>poêlées, gratins, purées</i>
	<b>Secs</b>	1-2 ans	riz, quinoa, pâtes, semoule	<i>accompagnement</i>
Protéines	<b>Surgelés</b>	6-12 mois	viandes, poissons, crustacés	<i>grillades, plats mijotés</i>
	<b>Conserve</b>	1-3 ans	thon, sardines, maquereaux	<i>salades, tartines, tartes</i>
	<b>Fraîches</b>	3-5 sem.	œufs, lait, fromage, yaourt, tofu	<i>omelettes, tartes, desserts</i>

### 3) Cuisine de plus grandes quantités

Pour avoir des restes le lendemain ou pour congeler et avoir un dîner sous la main un jour où tu n'as pas le temps, l'envie ou l'inspiration. Tu peux aussi faire de grandes portions de riz ou de légumes pour avoir les bases de plusieurs repas toutes prêtes à assembler.



## Menu de la semaine

	Déjeuner	Diner	Souper	Collation(s)
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

## Liste de courses

### Fruits & légumes

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Viandes & poissons

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Ingrédients & épices

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Pâtes, riz & céréales

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Produits laitiers

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Pains & pâtisseries

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Snacks & friandises

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Boissons

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### Surgelés

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## Tu préfères faire ça sur ton téléphone ?

Utilise des applications gratuites comme *Bring!* ou *WeNeed* pour la liste de course et *Quotidien Repas Planificateur* pour planifier tes menus.

