

TRUCS ET ASTUCES POUR MES MENUS



Fréquences par semaine		Créer son menu		Couleurs et textures
ALIMENTS	PAR SEMAINE	1ère étape : choisir le féculent	★ Quels morceaux de viande choisir ? Les moins gras possible 👍 Filet, beefsteak, carbonnade, côte à l'os, américain nature, rumsteck, bavette, tournedos Escalope, jarret, osso-buco, filet 🐔 Poulet et dindonneau sans peau, lapin ★ Quels poissons choisir ? Tous! Ils sont bons pour la santé et riches en omégas 3. Alternez entre du poisson gras et maigre. Evitez les poissons panés qui sont compris dans les fritures. Gras, coloré : Saumon, thon, maquereau, sardine, hareng, truite, ... Maigre, peu coloré : Bar, cabillaud, lieu, colin, merlan, sole, églefin, ... 4ème étape : choisir le dessert Privilégiez toujours des fruits frais en alternance avec des laitages. Les friandises doivent être exceptionnelles. 🍏	Certaines associations sont à éviter : des plats peu colorés, trop mou, trop gras, ... On mange avec les 👁️ alors il faut que ça donne envie 😊 En plus, c'est meilleur pour la santé 💪 Ex: ★ Poisson pané, béarnaise et frites ou croquettes = trop calorique ! ★ Veau, chou-fleur, purée = trop blanc ! ★ Boudin, compote, purée = trop mou ! A toi de composer !
Entrée : Potages de légumes	0-4x	Variez les cuissons pour les pommes de terre: à l'eau, persillées, en purées, en gratins.		
OU crudités diverses	0-3x			
Légumes cuits	7x	Préférez des pâtes et riz complets plus riches en fibres. 🍲		
Poissons (1 blanc et 1 gras)	2x	Le jour des pâtes en plat unique doit toujours contenir des légumes : crudité à côté ou potage en entrée. 🍝		
Volailles	1-3x			
Oeufs	1x (ou midi)	Limitez les fritures : viandes ou poissons panés, frites, croquettes,...		
Viande	1x	2ème étape : choisir ses légumes		
Viande hachée	1x	Ils sont obligatoires à chaque repas, cuits ou crus. Préférez des légumes de saisons et frais. 🥒		
Légumineuses	1x (ou midi)	3ème étape : choisir sa garniture protéinée		
Pdt, purée, patate douce	2x	Suivez bien les fréquences pour chaque semaine !		
Pâtes	2x	Pour les végétariens, préférez le quorn, tempeh, seitan, soja cuits sous ≠ formes plutôt que les produits industriels et panés.		
Riz, semoule, blé tendre, quinoa	2x			
Fritures (frites, croquettes, panures)	1x			
Dessert: compote de fruits	1x			
Dessert: Fruits frais	2x			
OU Yaourts	2x			
OU Entremet lacté	1x			
OU Pâtisserie, glace	1x			