

L'organisation des repas

Un challenge au quotidien !

E-book



par Eve Desnoyers
Diététicienne nutritionniste

L'organisation des repas

Un challenge au quotidien !

Confiné depuis près de 2 mois, il est maintenant venu le temps d'après... Il sera peut être pareil ou différent du temps d'avant. Ce qui est certain, c'est que c'est à nouveau un changement de notre quotidien et de nos habitudes. Pour certain, ça sera peut être le moment de revoir son organisation ou d'en établir une nouvelle pour la confection des repas.

Pour vous aider dans cette démarche, je vous propose ce e-book pour vous partager quelques astuces. 4 étapes pour compléter au fur et à mesure votre menu de la semaine. Puis à la fin, retrouver une semaine de menus équilibrés et la liste de courses correspondante.



Etape 1 : Définir le jour des courses et les absences

Pour une bonne organisation, définissez le moment auquel cela vous arrange de faire les courses. Pour ma part, j'ai décidé de positionner les courses le samedi après-midi.

Faites apparaître également tous les repas que vous n'avez pas à confectionner.

Par exemple, il se peut que le midi vous mangiez à la cantine ou qu'une soirée entre amis soit prévue le samedi soir.



Etape 1 : Définir le jour des courses

Organiser ses repas pour la semaine !

MENU

avec Du flair dans l'assiette

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

Matin

Matin

Matin

Matin

Matin

Matin

Brunch

Midi

Midi

Midi

Midi

Midi

Midi

COURSES

Repas en famille

Cantine

Cantine

Cantine

Cantine

Cantine

Sortie au restaurant

Soir

Soir

Soir

Soir

Soir

Soir

Etape 2 : Le petit déjeuner

Nous pouvons commencer par compléter les petits déjeuners. Pour que ce premier repas de la journée soit équilibré, il doit vous permettre une bonne hydratation et vous apporter les éléments suivants :

- Des glucides complexes : pain, flocons d'avoine...
- Des lipides : oeuf, amandes, produits laitiers, avocat...
- Des protéines : jambon, produits laitiers, oeuf, graines de chia...
- Des vitamines et minéraux : produits céréaliers, fruits, produits laitiers...

Il est important que ce repas soit un moment de plaisir pour bien commencer la journée. Les quantités sont à adapter en fonction de votre faim. Et vous l'aurez compris, il existe mille et une façon d'avoir un petit déjeuner équilibré alors soyez aussi à l'écoute de vos envies.



Organiser ses repas pour la semaine !

Etape 2 : Le petit déjeuner

MENU

avec Du flair dans l'assiette

DIMANCHE

Matin

Tartines de pain
Beurre
Confiture
Café au lait
1 pomme

Midi

Repas chez les parents

Soir

LUNDI

Matin

Tartines de pain
Beurre
Confiture
Café au lait
1 banane

Midi

Cantine

Soir

MARDI

Matin

Fromage blanc
Flocons d'avoine
Fraises
Amandes
Miel
Café

Midi

Cantine

Soir

MERCREDI

Matin

Fromage blanc
Flocons d'avoine
Banane
Miel
Café

Midi

Cantine

Soir

JEUDI

Matin

Fromage blanc
Flocons d'avoine
Raisin secs
Amandes
Miel
Café

Midi

Cantine

Soir

VENDREDI

Matin

Fromage blanc
Flocons d'avoine
Raisin secs
Amandes
Miel
Café

Midi

Cantine

Soir

SAMEDI

Brunch

Oeufs brouillés au jambon & épinards
Trio de toast au fromage frais et crudités (concombre, radis)
1 salade de fruit (pomme, banane)
1 thé

COURSES

Soir

Sortie au restaurant

Etape 3 : Stimuler sa créativité

L'ensemble des repas sont maintenant à compléter et bien souvent c'est l'angoisse de la page blanche... Certain se diront : "on verra avec ce qu'on trouve en magasin", mais bien souvent, on finit par se retrouver soit au pied du mur et souvent c'est la solution de faciliter qui l'emportera, soit une certaine routine s'installe dans les plats et le plaisir de manger peut se trouver menacé.

Alors voici quelques astuces pour stimuler votre créativité :

- Regarder la liste des fruits et légumes du mois, en sélectionner 2 - 3 et chercher des recettes pour les cuisiner.
- S'imposer des thèmes ou des aliments à cuisiner certains jours : tarte, sandwich, soirée mexicaine, volaille, salade, oeuf par exemple.
- Rechercher des recettes ou regarder des photos de plats



Etape 3 : Stimuler sa créativité

Organiser ses repas pour la semaine !

MENU

avec Du flair dans l'assiette

DIMANCHE

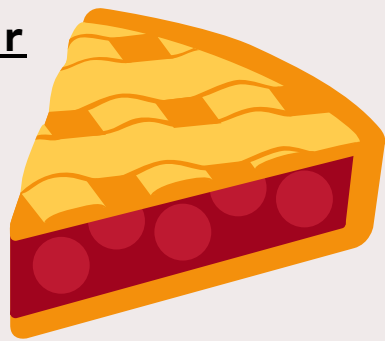
Matin

Tartines de pain
Beurre
Confiture
Café au lait
1 pomme

Midi

Repas chez les parents

Soir



LUNDI

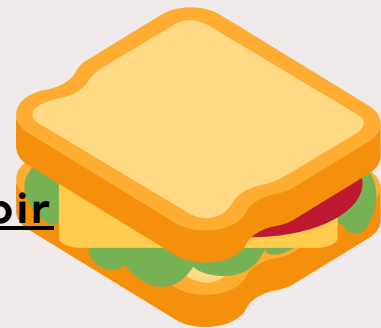
Matin

Tartines de pain
Beurre
Confiture
Café au lait
1 banane

Midi

Cantine

Soir



MARDI

Matin

Fromage blanc
Flocons d'avoine
Fraises
Amandes
Miel
Café

Midi

Cantine



Soir

MERCREDI

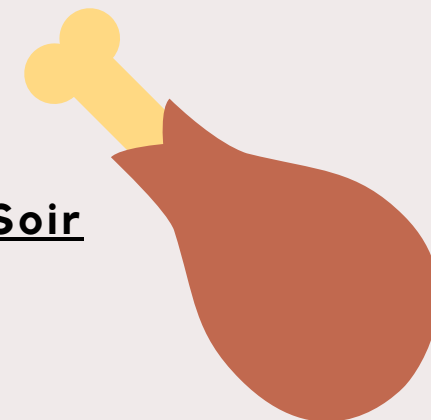
Matin

Fromage blanc
Flocons d'avoine
Banane
Miel
Café

Midi

Cantine

Soir



JEUDI

Matin

Fromage blanc
Flocons d'avoine
Raisin secs
Amandes
Miel
Café

Midi

Cantine

Soir



VENDREDI

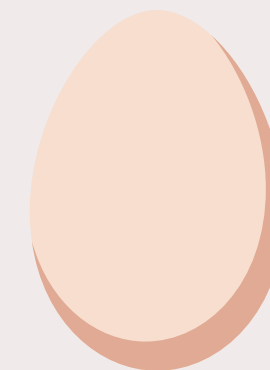
Matin

Fromage blanc
Flocons d'avoine
Raisin secs
Amandes
Miel
Café

Midi

Cantine

Soir



SAMEDI

Brunch

Oeufs brouillés au jambon & épinards
Trio de toast au fromage frais et crudités
1 salade de fruit
1 thé

COURSES

Soir

Sortie au restaurant

Organiser ses repas pour la semaine !

Etape 4 : Compléter votre menu

MENU

avec Du flair dans l'assiette

DIMANCHE

Matin

Tartines de pain
Beurre
Confiture
Café au lait
1 pomme

Midi

Repas chez les parents

Soir

Tarte aux asperges
Salade verte
Yaourt
Compote

LUNDI

Matin

Tartines de pain
Beurre
Confiture
Café au lait
1 banane

Midi

Cantine

Soir

Croque monsieur
Salade de crudités (concombre, radis, tomate, maïs, oignon rouge)
Fromage blanc
Fraises

MARDI

Matin

Fromage blanc
Flocons d'avoine
Fraises
Amandes
Miel
Café

Midi

Cantine

Soir

Radis en entrée
Tortilla avec de la viande hachée et de la sauce tomate
Avocat & tomates
Yaourt
Compote

MERCREDI

Matin

Fromage blanc
Flocons d'avoine
Banane
Miel
Café

Midi

Cantine

Soir

Tomates à la vinaigrette
Escalope de poulet aux champignons
Pâtes & Epinards
Yaourt

JEUDI

Matin

Fromage blanc
Flocons d'avoine
Raisin secs
Amandes
Miel
Café

Midi

Cantine

Soir

Buddha Bowl avec des pâtes, salade verte, sardine en boîte, fromage frais, oignons rouges, olives noires et tomates
Fromage blanc
Compote

VENDREDI

Matin

Fromage blanc
Flocons d'avoine
Raisin secs
Amandes
Miel
Café

Midi

Cantine

Soir

Oeufs florentine (2 oeufs + épinard + crème)
Lentilles au curry
Fromage blanc
1 banane

SAMEDI

Brunch

Oeufs brouillés au jambon & épinards
Trio de toast au fromage frais et crudités (concombre, radis)
1 salade de fruit (pomme, banane)
1 thé

COURSES

Soir

Sortie au restaurant

Et voila, le tour est joué !

Il ne vous reste plus qu'à établir votre liste de courses en répartissant tout ce dont vous avez besoin en 5 catégories :

1. Epicerie, conserves
2. Fruits et légumes frais
3. Boucherie, charcuterie, poissonnerie
4. Produits laitiers, oeufs
5. Boissons

Le dernier conseil sera d'éviter de faire les courses en ayant faim, cela favorise les achats impulsifs. Enfin, vous trouverez juste après la liste de courses correspondant au menu proposé ci-dessus et un planning vierge pour vous permettre d'organiser vos prochaines semaines. Maintenant, à vous de jouer et partagez moi vos créations !



Liste de courses



01

Epicerie & conserves

- 1 sachet de Tortillas
- 1 Pâte feuilletée
- Sardine en conserve
- 1 pot de sauce tomate
- Du pain frais, plutôt une miche de pain tranchée pour les croques monsieurs
- 1 pot de confiture
- 1 grand bocal de compote
- 1 petite boîte de maïs
- 1 sachet d'amande
- 1 pot de miel
- Huile de colza pour la vinaigrette
- Vinaigre
- 1 sachet de pâtes
- Quelques olives noires
- 1 sachet de raisin sec
- 500g de flocon d'avoine
- Lentilles sèches
- Curry
- 1 paquet de biscotte pour les toasts

02

Fruits et légumes frais

- 2 pommes
- 4 bananes
- 250g de fraises
- 200g d'asperge
- 1 Salade verte
- 1 concombre
- 100g de radis
- 1 avocat
- 4 tomates
- 100g de champignon de paris
- 300g d'épinards frais
- 1 oignon rouge

03

Boucherie, charcuterie

- 90g viande hachée (1 steak haché)
- 4 tranches de jambon
- 1 escalope de poulet

04

Boissons

- Thé, café

05

Produits laitiers, oeufs

- Yaourts x4
- Fromages blanc x8
- 70g gruyère râpé
- 4 tranches de fromages type gruyère
- fromage frais
- Oeufs x10
- 1L de lait
- Beurre
- Crème fraîche

MENU

avec Du flair dans l'assiette

**Organiser ses repas
pour la semaine !**

DIMANCHE

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

Matin

Matin

Matin

Matin

Matin

Matin

Brunch

Midi

Midi

Midi

Midi

Midi

Midi

Soir

Soir

Soir

Soir

Soir

Soir

Soir



Rejoignez-nous sur



par Eve Desnoyers
Diététicienne nutritionniste
www.duflairdanslassiette.com