

Claire Moreau

7 JOURS

POUR MANGER

SAIN

SIMPLEMENT

Simple toute la semaine

Cuisine
FACILE

Merci d'être ici

Ce guide a été créé pour te simplifier la vie.

Pas de règles compliquées.
Pas de pression.

Juste des solutions simples, que tu peux appliquer dès aujourd'hui.

Prends ce dont tu as besoin.
Avance à ton rythme.

Je suis avec toi.

— Claire

Sommaire

Et si manger sain devenait enfin simple ?	4
Comment utiliser ce guide (très simplement)	5
Jour 1	6
Liste de courses.	8
Jour 2	9
Liste de courses.	11
Jour 3.	12
Liste de courses	14
Jour 4	15
Liste de courses	17
Jour 5	18
Liste de courses	20
Jour 6	21
Liste de courses	23
Jour 7.	24
Liste de courses	26
7 Jours	27
Liste de courses	29
Méthode "Cuisine Rapide".	30
Substitutions Intelligentes	35
Erreurs Courantes	38

Et si manger sain devenait enfin simple ?

Tu ne sais jamais vraiment quoi manger.

Tu ouvres le frigo... tu hésites... et souvent, tu finis par choisir la solution la plus rapide, pas forcément la meilleure.

Tu manques de temps.
Tu manques d'idées.
Et parfois... de motivation.

Et ce n'est pas ta faute.

On t'a toujours fait croire que manger sain devait être compliqué, long, ou restrictif.

Mais la vérité est différente.

Manger sain peut être simple.

C'est exactement pour ça que ce guide existe.

Pendant les 7 prochains jours, tu vas découvrir une manière différente de t'alimenter.

Une manière plus fluide.
Plus naturelle.
Plus adaptée à ta vraie vie.

Pas de recettes compliquées.
Pas d'ingrédients introuvables.
Pas de pression inutile.

Juste un plan clair, des repas simples, et une structure qui te guide sans t'enfermer.

Résultat ?

Moins de stress au quotidien.
Plus d'énergie.
Et surtout...

La sensation de reprendre le contrôle, sans te compliquer la vie.

Tu n'as pas besoin d'être parfaite.
Tu as juste besoin de commencer.
Et tu es exactement au bon endroit.

Comment utiliser ce guide (très simplement)

Ce guide est fait pour te simplifier la vie.
Voici comment faire, le plus simplement du monde

Suis le plan
Tu peux suivre les 7 jours tels quels.
Tout est déjà prêt pour toi.

Adapte si besoin
Tu peux changer un repas,
remplacer un ingrédient,
ou ajuster selon ton quotidien.

Répète ce que tu aimes
Un repas te plaît ?
Garde-le. C'est parfait comme ça.

Fais avec ce que tu as
Pas tout à la maison ?
Fais au plus simple.

Commence maintenant
Pas besoin d'attendre.
Tu peux commencer aujourd'hui.

L'idée est simple :
Moins réfléchir.
Mieux manger.
Te sentir bien.



JOUR 1



Yogourt grec au chia, myrtilles & beurre de cacahuète

🕒 5 min

🔥 Non



Ingrédients :

1 yaourt grec (150 g) / 1 càs de graines de chia / 1 poignée de myrtilles / 1 càc de beurre de cacahuète / 1 petite poignée de granola ou fruits secs

Préparation :

Mélange le yaourt avec les graines de chia.

Ajoute le granola, les myrtilles et le beurre de cacahuète.

Déguste immédiatement ou laisse reposer quelques minutes.

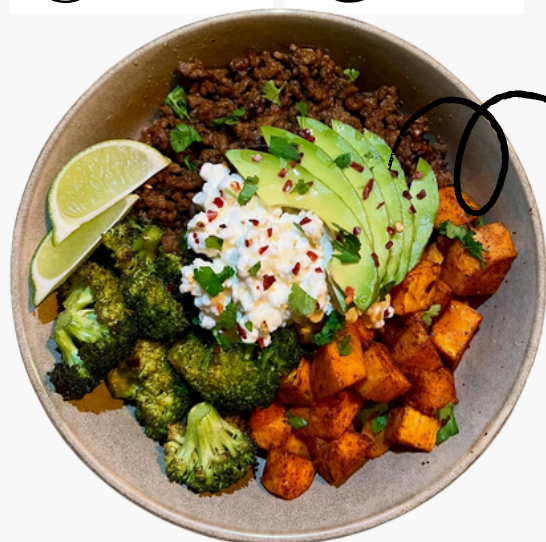
Astuce :

Ajoute un peu de lait si tu veux une texture plus légère.

Bowl boeuf, patate douce & sauce miel épicée

🕒 30 min

🔥 Oui



Ingrédients :

150 g de bœuf haché / 150 g de patate douce / ½ brocoli / ½ avocat / 2 càs de cottage cheese / 1 càc de miel / 1 pincée de piment / 1 càc de paprika / 1 pincée de cannelle / ½ citron vert / sel / poivre / huile d'olive

Préparation :

Coupe la patate douce et le brocoli, assaisonne et enfourne 20 min à 180°C.

Fais revenir le bœuf avec les épices.

Assemble avec l'avocat, le cottage cheese et ajoute miel + citron + piment.

Astuce :

Prépare plus de légumes pour gagner du temps les jours suivants.

Pois chiches, courgette grillée, burrata & œuf poché

🕒 15 min

🔥 Oui



Ingrédients :

pois chiches cuits / 1 courgette / 1 burrata (ou fromage frais) / 1 œuf / huile d'olive / herbes fraîches / paprika / sel / poivre

Préparation :

Fais griller la courgette en rondelles avec un peu d'huile d'olive.

Mélange avec les pois chiches et assaisonne.

Ajoute la burrata et un œuf poché, puis un filet d'huile et du paprika.

Astuce :

Tu peux remplacer l'œuf poché par un œuf mollet si c'est plus simple.



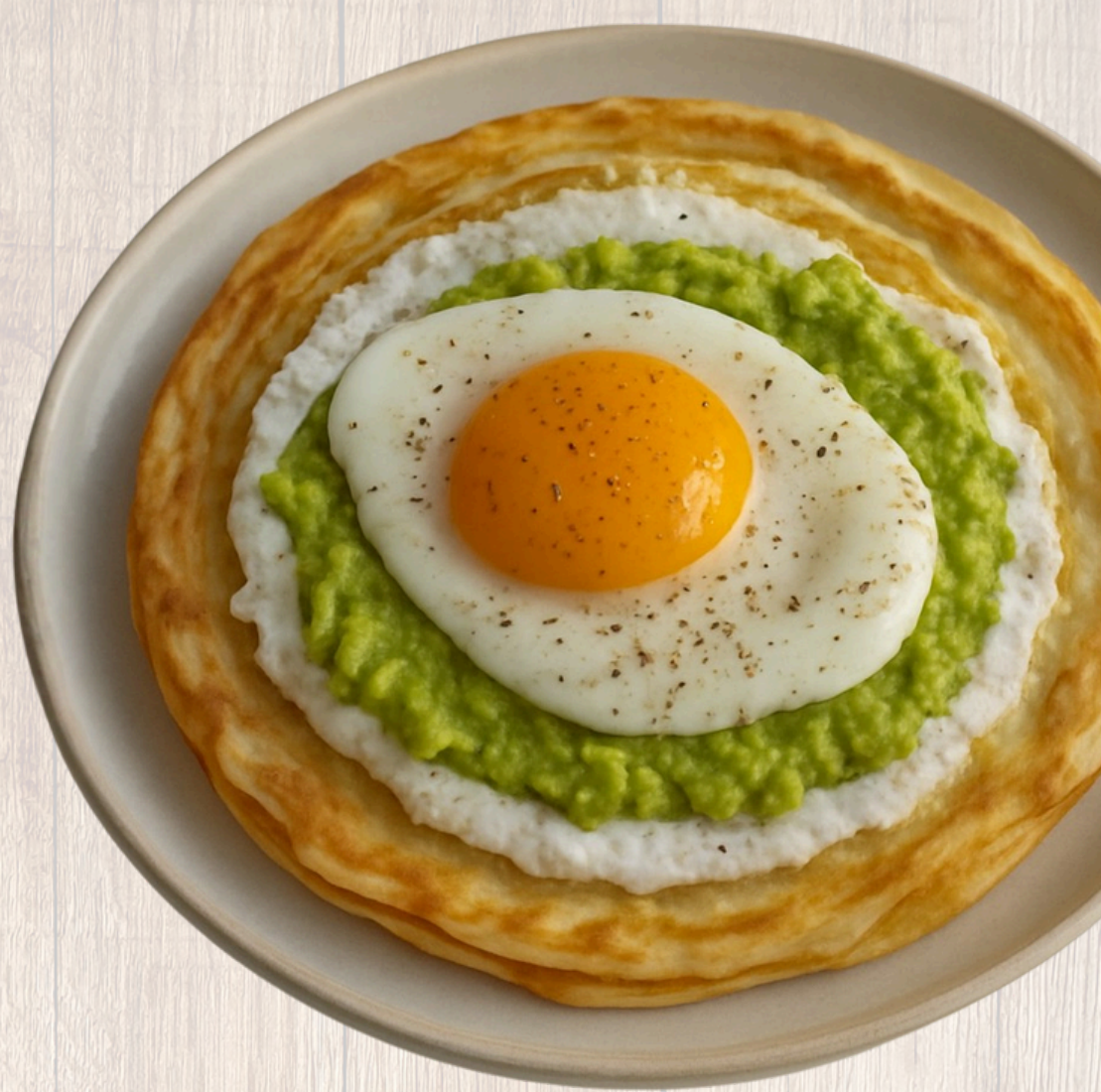
JOUR 1

Liste de courses

Coche chaque ingrédient avant d'aller au supermarché

- ☐ yaourt grec
- ☐ graines de chia
- ☐ myrtilles
- ☐ beurre de cacahuète
- ☐ granola ou fruits secs
-
- ☐ bœuf haché
- ☐ patate douce
- ☐ brocoli
- ☐ avocat
- ☐ cottage cheese
-
- ☐ miel
- ☐ piment
- ☐ paprika
- ☐ cannelle
- ☐ citron vert
-
- ☐ pois chiches cuits
- ☐ courgette
- ☐ burrata ou fromage frais
- ☐ œuf
- ☐ herbes fraîches
-
- ☐ huile d'olive
- ☐ sel
- ☐ poivre





JOUR 2



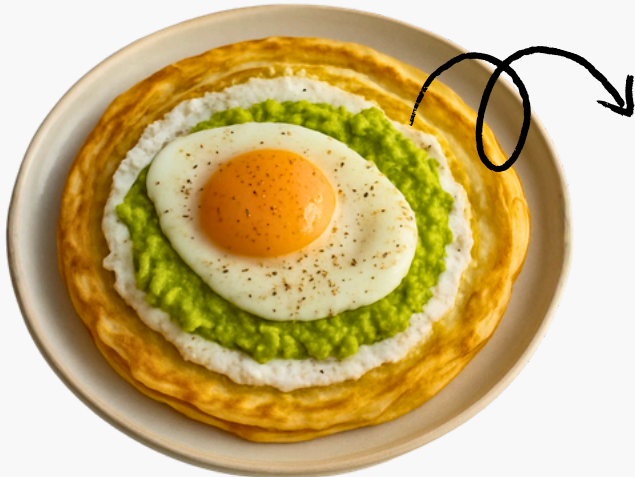
Pancake salé au fromage & avocat



10 min



Oui



Ingrédients :

1 œuf / 50 g de fromage blanc / 40 g de farine / 1 càc de levure chimique / 1 càs de lait / fromage frais / ½ avocat / 1 œuf (pour servir) / sel / poivre

Préparation :

Mélange l'œuf, le fromage blanc, la farine, la levure et le lait.

Fais cuire comme un pancake dans une poêle.

Ajoute le fromage, l'avocat et un œuf au plat par-dessus.

Astuce :

Tu peux préparer la base la veille pour gagner du temps.

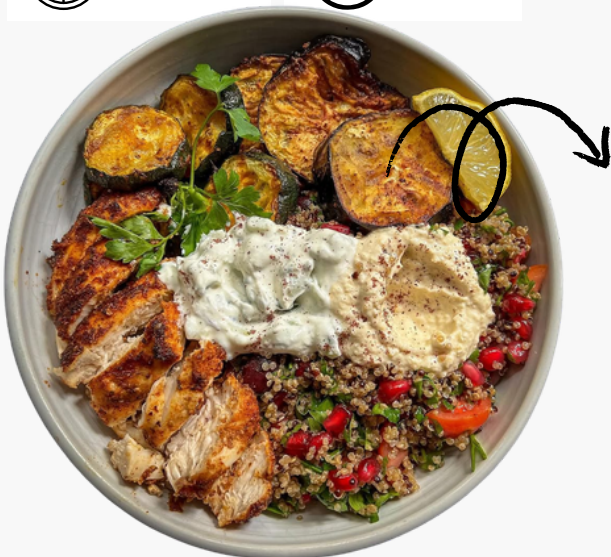
Bowl poulet grillé & quinoa méditerranéen



25 min



Oui



Ingrédients :

1 blanc de poulet / ¼ courgette / ¼ aubergine / 100 g de quinoa cuit / tomates / olives noires / persil / 1 càs de graines de grenade / 1 càs de houmous / 1 càs de tzatziki / citron / huile d'olive / paprika / origan / sel / poivre

Préparation :

Fais griller le poulet avec citron, huile d'olive et épices.

Fais griller les légumes coupés en tranches 3-4 min de chaque côté.

Mélange le quinoa avec tomates, olives, persil et citron, puis assemble avec le reste

Astuce :

Utilise du quinoa déjà cuit pour gagner encore plus de temps.

Galette de blé croustillante au thon & épinards



10 min



Oui



Ingrédients :

1 galette de blé / 1 œuf / 120 g de thon / 1 poignée d'épinards / quelques tomates cerises / 1 càc de mélange de graines / sel / poivre

Préparation :

Bats l'œuf et verse-le dans une poêle, puis ajoute la galette de blé dessus.

Retourne pour la rendre croustillante.

Ajoute le thon, les épinards, les tomates et les graines.

Astuce :

Parfait pour un dîner rapide sans passer trop de temps en cuisine.



JOUR 2

Liste de courses

Coche chaque ingrédient avant d'aller au supermarché

- ☐ œufs (2)
- ☐ fromage blanc
- ☐ farine
- ☐ levure chimique
- ☐ lait
- ☐ fromage frais
- ☐ avocat

- ☐ blanc de poulet
- ☐ courgette
- ☐ aubergine
- ☐ quinoa
- ☐ tomates
- ☐ olives noires
- ☐ persil
- ☐ graines de grenade

- ☐ houmous
- ☐ tzatziki
- ☐ citron

- ☐ galette de blé
- ☐ thon
- ☐ épinards
- ☐ tomates cerises
- ☐ mélange de graines

- ☐ huile d'olive
- ☐ paprika
- ☐ origan
- ☐ sel
- ☐ poivre





JOUR 3



Bowl yaourt fraise, banane & noix



5 min



Non



Ingrédients :

3 fraises / 5 càs de yaourt grec / 1 càs de graines de chia / 1 banane / 1 poignée de noix

Préparation :

Écrase les fraises à la fourchette.

Ajoute le yaourt et les graines de chia, mélange.

Ajoute la banane en rondelles et les noix sur le dessus.

Astuce :

Prépare la base la veille pour gagner du temps le matin.

Bowl saumon, quinoa & légumes



40 min



Oui



Ingrédients :

½ patate douce / 1 filet de saumon / quinoa cuit (100g) / 1 poignée de kale / betterave cuite / feta (30g) / olives vertes / persil / huile d'olive / citron / paprika / ail en poudre / sel / poivre

Préparation :

Fais rôtir la patate douce avec huile et épices 25 min au four.

Ajoute le saumon et cuis encore 15 min.

Fais cuire le kale 2 min à l'eau et mélange le quinoa avec persil, huile d'olive et citron.

Assemble avec tous les ingrédients.

Astuce :

Remplace le quinoa par du riz pour une version encore plus simple.

Gratin brocoli & œufs protéiné



25 min



Oui



Ingrédients :

brocoli cuit / 5 œufs / maïs / fromage râpé / huile d'olive / sel / poivre / épices au choix

Préparation :

Écrase le brocoli cuit dans un plat.

Ajoute les œufs, le maïs et el fromage par-dessus.

Assaisonne et ajoute un filet d'huile d'olive.

Fais cuire au four 180°C jusqu'à ce que ce soit doré.

Astuce :

Coupe en parts et garde au frigo pour un repas rapide le lendemain.



JOUR 3

Liste de courses

Coche chaque ingrédient avant d'aller au supermarché

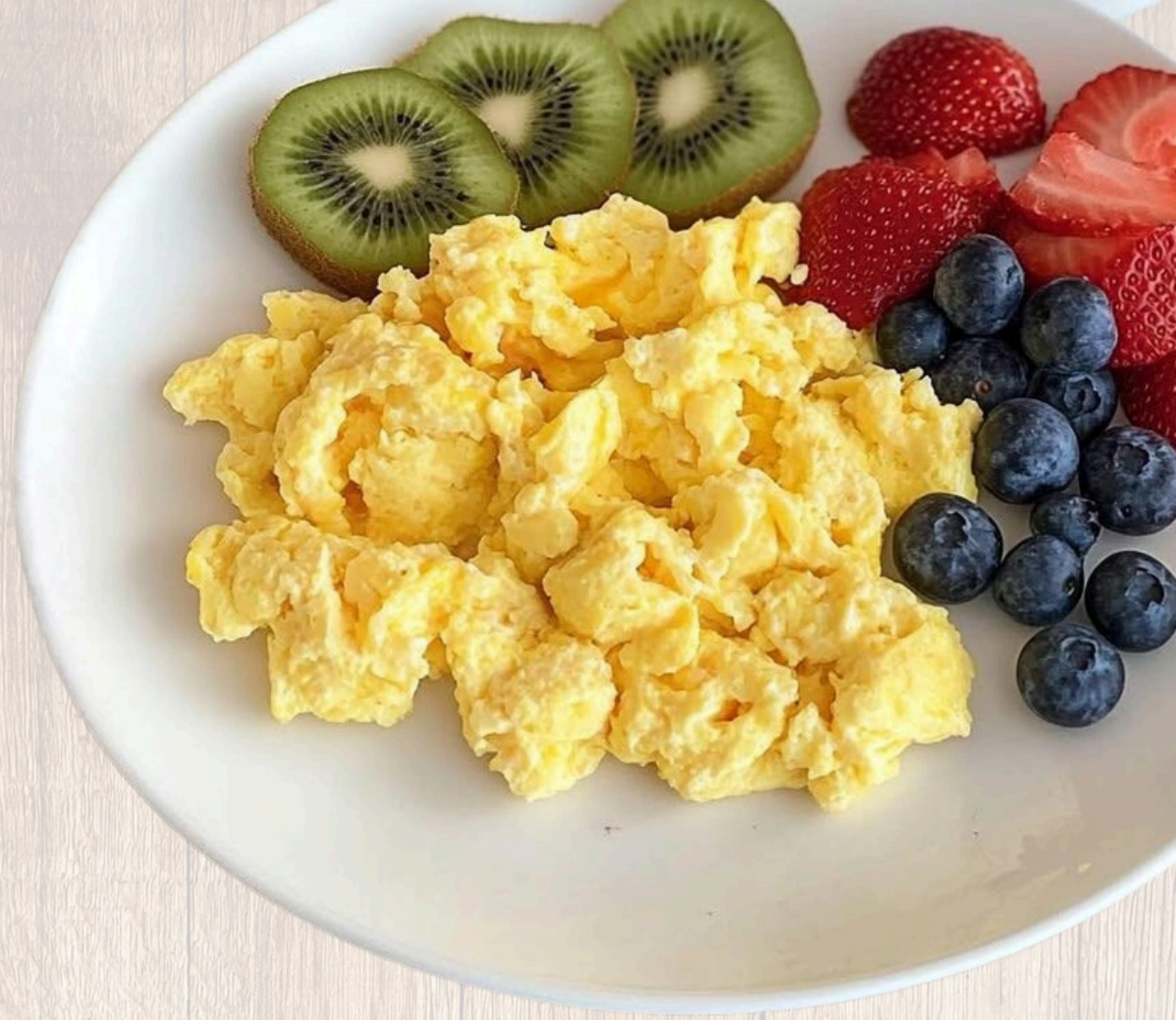
- ☐ fraises
- ☐ yaourt grec
- ☐ graines de chia
- ☐ banane
- ☐ noix

- ☐ patate douce
- ☐ saumon
- ☐ quinoa
- ☐ kale
- ☐ betterave cuite
- ☐ feta
- ☐ olives vertes
- ☐ persil
- ☐ citron

- ☐ brocoli
- ☐ œufs (5)
- ☐ maïs
- ☐ fromage râpé

- ☐ huile d'olive
- ☐ paprika
- ☐ ail en poudre
- ☐ sel
- ☐ poivre
- ☐ épices au choix





JOUR 4



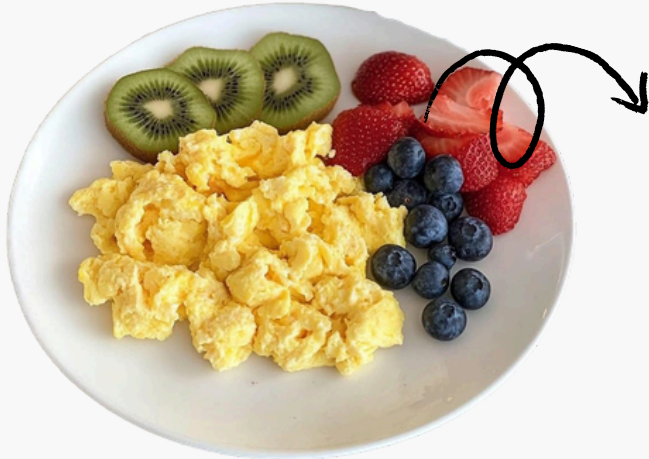
Oufs brouillés & fruits frais



10 min



Oui



Ingrédients :

2-3 œufs / fraises / ½ kiwi / myrtilles / huile d'olive ou beurre / sel / poivre / thé au choix

Préparation :

Fais cuire les œufs brouillés avec un peu d'huile ou beurre.

Coupe les fruits et dispose-les à côté.

Prépare un thé chaud et sers avec les œufs et les fruits.

Astuce :

Tu peux varier les fruits selon la saison pour plus de simplicité.

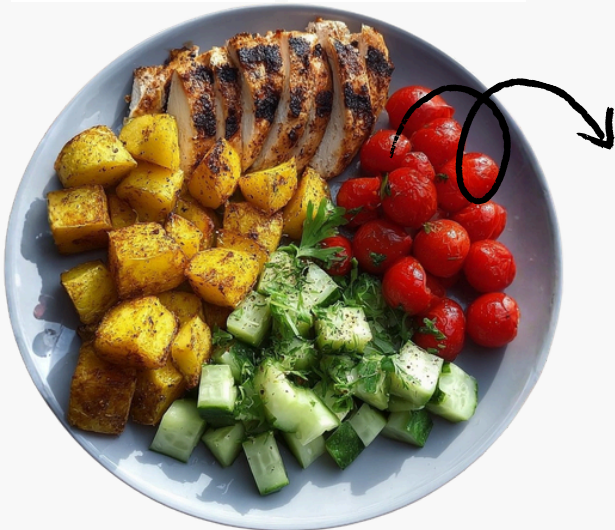
Poulet grillé, pommes de terre rôties & salade fraîche



35 min



Oui



Ingrédients :

1 blanc de poulet / 150 g de pommes de terre / ½ concombre / quelques tomates cerises / huile d'olive / paprika / ail en poudre / herbes séchées / citron ou vinaigre / sel / poivre

Préparation :

Coupe les pommes de terre, assaisonne et enfourne 25-30 min à 200°C.

Fais cuire le poulet à la poêle ou grillé avec les épices.

Prépare la salade avec concombre, tomates, huile d'olive et citron, puis assemble.

Astuce :

Fais plus de pommes de terre pour les réutiliser le lendemain.

Frites de patate douce & galettes de thon croustillantes



25 min



Oui



Ingrédients :

1 patate douce / 1 boîte de thon / 1 œuf / 1 càs de farine (sarrasin ou autre) / 1 poignée de salade / quelques tomates cerises / huile d'olive / ail / sel / poivre

Préparation :

Coupe la patate douce en frites, assaisonne et fais cuire (four ou air fryer).

Mélange le thon avec l'œuf, la farine et l'ail, puis forme des galettes et fais cuire à la poêle.

Sers avec la salade et les tomates.

Astuce :

Les galettes se conservent très bien pour le lendemain.



JOUR 4

Liste de courses

Coche chaque ingrédient avant d'aller au supermarché

- ☐ œufs (4)
- ☐ fraises
- ☐ kiwi
- ☐ myrtilles
- ☐ thé

- ☐ blanc de poulet
- ☐ pommes de terre
- ☐ concombre
- ☐ tomates cerises

- ☐ patate douce
- ☐ thon
- ☐ farine
- ☐ salade

- ☐ citron ou vinaigre

- ☐ huile d'olive ou beurre
- ☐ paprika
- ☐ ail
- ☐ herbes séchées
- ☐ sel
- ☐ poivre





JOUR 5



Yaourt grec, kiwi & pistaches



5 min



Non



Ingrédients :

yaourt grec / 1 kiwi / pistaches / cannelle

Préparation :

Coupe le kiwi en morceaux.

Ajoute le yaourt dans un bol.

Ajoute le kiwi, les pistaches et une pincée de cannelle.

Astuce :

Ajoute des graines de chia pour plus de satiété.

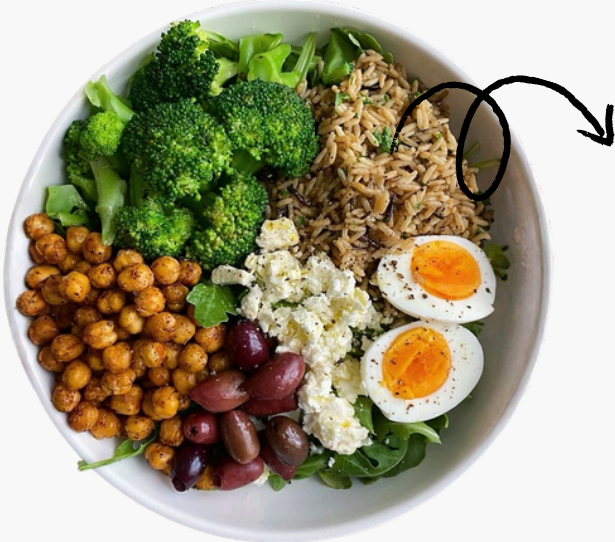
Bowl riz complet, pois chiches croustillants & feta



25 min



Oui



Ingrédients :

riz (complet ou au choix) cuit / pois chiches cuits / 1 poignée de roquette / ½ brocoli / feta / olives noires / 1 œuf / huile d'olive / citron / paprika ou piment / sel / poivre

Préparation :

Fais rôtir les pois chiches au four avec huile et épices 10-15 min.

Fais cuire le brocoli et l'œuf.

Assemble avec le riz, la roquette, la feta, les olives et ajoute huile d'olive + citron.

Astuce :

Fais plus de pois chiches pour les garder croustillants pour un autre repas.

Burger carotte & bœuf



20 min



Oui



Ingrédients :

3 carottes / 2 œufs / fromage râpé (50g) / 150g bœuf haché / 2 tranches de fromage / 1 petit avocat / sel / poivre

Préparation :

Râpe les carottes et mélange avec les œufs et le fromage râpé.

Forme une base et fais cuire à la poêle ou au four.

Fais cuire le bœuf, puis assemble avec le fromage et l'avocat.

Astuce :

Tu peux remplacer le bœuf par du poulet pour une version plus légère.



JOUR 5

Liste de courses

Coche chaque ingrédient avant d'aller au supermarché

- ☐ yaourt grec
- ☐ kiwi
- ☐ pistaches
- ☐ cannelle

- ☐ riz (complet ou au choix)
- ☐ pois chiches cuits
- ☐ roquette
- ☐ brocoli
- ☐ feta
- ☐ olives noires
- ☐ œufs (3)
- ☐ citron

- ☐ carottes
- ☐ fromage râpé
- ☐ bœuf haché (150 g)
- ☐ fromage en tranches
- ☐ avocat

- ☐ huile d'olive
- ☐ paprika ou piment
- ☐ sel
- ☐ poivre





JOUR 6



Oufs aux épinards & mozzarella



10 min



Oui



Ingrédients :

2 œufs / 1 poignée d'épinards / 1 tomate / mozzarella (50g) / ail / persil / origan / sel / poivre

Préparation :

Fais revenir les épinards avec l'ail dans une poêle.

Ajoute la tomate coupée et les œufs.

Ajoute la mozzarella et les herbes, puis laisse cuire.

Astuce :

Ajoute une tranche de pain complet pour un petit-déjeuner plus complet.

Bowl saumon, patate douce & avocat



40 min



Oui



Ingrédients :

1 filet de saumon / 1 petite patate douce / brocoli / ½ avocat / huile d'olive / ail en poudre / sel / poivre / piment (optionnel) / graines de sésame (optionnel)

Préparation :

Fais rôtir la patate douce avec huile et épices 25–30 min au four.

Fais cuire le saumon à la poêle avec sel, poivre et ail.

Fais revenir le brocoli à la poêle quelques minutes.

Assemble avec le saumon, les légumes et l'avocat.

Astuce :

Tu peux tout cuire au four en même temps pour gagner du temps.

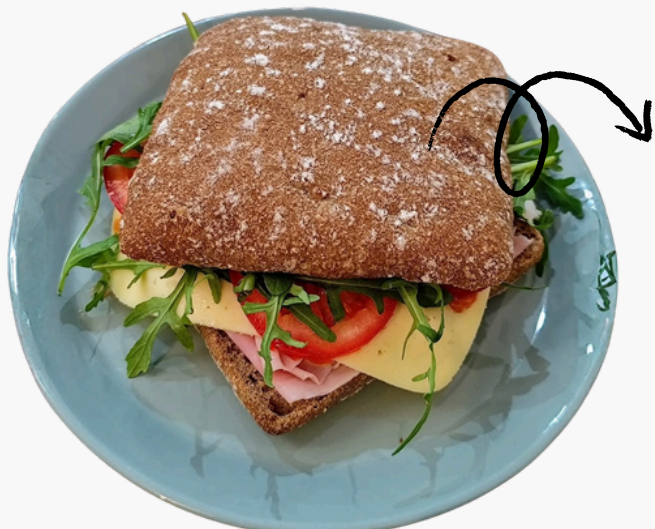
Sandwich jambon & fromage



5 min



Non



Ingrédients :

pain complet / jambon cuit / fromage en tranches / roquette / tomate / mayonnaise maison / huile d'olive

Préparation :

Coupe el pan y añade el jamón y el queso.

Agrega la roquette y la tomate en rodajas.

Añade un poco de mayonesa y cierra el sandwich.

Astuce :

Tu peux griller légèrement le pain pour plus de goût.



JOUR 6

Liste de courses

Coche chaque ingrédient avant d'aller au supermarché

- ☐ œufs (2)
- ☐ épinards
- ☐ tomate
- ☐ mozzarella

- ☐ filet de saumon
- ☐ patate douce
- ☐ brocoli
- ☐ avocat

- ☐ pain complet
- ☐ jambon cuit
- ☐ fromage en tranches
- ☐ roquette
- ☐ mayonnaise

- ☐ ail
- ☐ persil
- ☐ origan

- ☐ huile d'olive
- ☐ piment (optionnel)
- ☐ graines de sésame (optionnel)
- ☐ sel
- ☐ poivre





JOUR 7



Yaourt vanille & fruits rouges



5 min



Non



Ingrédients :

yaourt vanille / 1 banane / fraises / myrtilles / framboises / graines de chanvre

Préparation :

Ajoute le yaourt dans un bol.

Coupe la banane et les fraises.

Ajoute tous les fruits et termine avec les graines de chanvre.

Astuce :

Utilise un yaourt nature + vanille pour éviter le sucre ajouté.

Bowl crevettes, roquette & avocat



15 min



Oui



Ingrédients :

crevettes / roquette / asperges / ½ avocat / 1 œuf dur / tomates cerises / huile d'olive / citron / ail / paprika fumé / piment / sel / poivre

Préparation :

Assaisonne la roquette avec huile d'olive, citron, sel et ail.

Fais cuire les crevettes à la poêle avec les épices.

Fais cuire les asperges quelques minutes.

Assemble avec les crevettes, les légumes, l'avocat et l'œuf.

Astuce :

Remplace les crevettes par du poulet ou du thon selon ce que tu as.

Wrap légumes, poulet & fromage frais



35 min



Oui



Ingrédients :

1 pomme de terre / ½ courgette / 1 carotte / 1 œuf / 2 càs de flocons d'avoine / 2 càs de fromage frais / poulet en dés / salade / tomate / oignon rouge / sel / poivre

Préparation :

Râpe les légumes et mélange avec l'œuf, les flocons d'avoine et le fromage.

Étale sur une plaque et fais cuire au four 30–35 min à 175°C.

Fais cuire le poulet à la poêle avec sel et poivre.

Ajoute le poulet, la salade, la tomate et l'oignon, puis roule en wrap.

Astuce :

Prépare le poulet à l'avance pour gagner du temps.



Liste de courses

Coche chaque ingrédient avant d'aller au supermarché

- ☐ yaourt vanille
- ☐ banane
- ☐ fraises
- ☐ myrtilles
- ☐ framboises
- ☐ graines de chanvre

- ☐ crevettes
- ☐ roquette
- ☐ asperges
- ☐ avocat
- ☐ œufs (2)
- ☐ tomates cerises
- ☐ citron

- ☐ pomme de terre
- ☐ courgette
- ☐ carotte
- ☐ flocons d'avoine
- ☐ fromage frais
- ☐ poulet
- ☐ salade
- ☐ tomate
- ☐ oignon rouge

- ☐ huile d'olive
- ☐ ail
- ☐ paprika fumé
- ☐ piment
- ☐ sel
- ☐ poivre





7 JOURS



JOUR 1



JOUR 2



JOUR 3



JOUR 4



JOUR 5



JOUR 6



JOUR 7



7 JOURS





Liste de courses

Coche chaque ingrédient avant d'aller au supermarché

LÉGUMES

- ☐ brocoli (2)
- ☐ courgettes (2)
- ☐ carottes (4-5)
- ☐ épinards (1 sachet)
- ☐ roquette (1 sachet)
- ☐ salade (1)
- ☐ tomates (3-4)
- ☐ tomates cerises (1 boîte)
- ☐ concombre (1)
- ☐ aubergine (1)
- ☐ asperges (1 botte)
- ☐ patates douces (3)
- ☐ pommes de terre (3-4)
- ☐ betterave cuite (1)
- ☐ avocats (3-4)
- ☐ oignon rouge (1)
- ☐ ail (1 tête)
- ☐ citron / citron vert (3-4)

PROTÉINES

- ☐ œufs (12)
- ☐ poulet (2-3 filets)
- ☐ bœuf haché (300 g)
- ☐ saumon (2 filets)
- ☐ thon (2 boîtes)
- ☐ crevettes (200 g)
- ☐ jambon cuit (4-6 tranches)

PRODUITS LAITIERS

- ☐ yaourt grec (3-4)
- ☐ yaourt vanille (2-3)
- ☐ fromage frais (1 pot)
- ☐ fromage râpé (1 sachet)
- ☐ fromage en tranches (1 paquet)
- ☐ mozzarella (1 boule)
- ☐ feta (1 bloc)
- ☐ cottage cheese (1 pot)

FÉCULENTS & CÉRÉALES

- ☐ riz (1 paquet)
- ☐ quinoa (1 paquet)
- ☐ flocons d'avoine (1 paquet)
- ☐ farine (1 petit paquet)
- ☐ pain complet (1)
- ☐ galettes de blé (1 paquet)

LÉGUMINEUSES & AUTRES

- ☐ pois chiches (1 boîte)
- ☐ maïs (1 boîte)
- ☐ olives (1 bocal)

OLÉAGINEUX & GRAINES

- ☐ noix (1 sachet)
- ☐ pistaches (1 sachet)
- ☐ graines de chia (1 petit paquet)
- ☐ graines de chanvre (1 petit paquet)
- ☐ graines de sésame (1 petit paquet)
- ☐ mélange de graines (1 petit paquet)

ÉPICES & CONDIMENTS

- ☐ huile d'olive (1 bouteille)
- ☐ sel / poivre
- ☐ paprika
- ☐ paprika fumé
- ☐ piment
- ☐ cannelle
- ☐ origan
- ☐ persil
- ☐ herbes séchées

EXTRAS

- ☐ miel
- ☐ beurre de cacahuète
- ☐ granola ou fruits secs
- ☐ houmous
- ☐ tzatziki
- ☐ mayonnaise



Méthode "Cuisine Rapide"

Organise toute ta semaine en 1 seule session

OBJECTIF

Préparer toutes les bases en avance
→ puis assembler chaque repas en 5–10 minutes

Temps total : 45–60 minutes

ÉTAPE 1 — LÉGUMES AU FOUR (25–30 min)

Préchauffe le four à 180–200°C

Coupe et prépare :

- ☐ 2–3 patates douces
- ☐ 1–2 brocolis
- ☐ 2 courgettes
- ☐ 3–4 carottes
- ☐ 1 aubergine

Ajoute :

Huile d'olive / sel / paprika

Enfourne 25–30 minutes

UTILISATION

Bowls (bœuf / saumon / poulet)
Pois chiches & burrata
Bowls riz / quinoa
Wrap légumes & poulet
Accompagnements dîner

CONSERVATION

Garder au frais (3–4 jours)
→ portionner en 3–4 boîtes

ÉTAPE 2 — PROTÉINES CUITES (15–20 min)

À la poêle :

- 2–3 filets de poulet
- 300 g bœuf haché

Assaisonnement simple :

Huile d'olive / sel / poivre / paprika

UTILISATION

Bowl poulet quinoa
Poulet + pommes de terre + salade
Wrap poulet
Bowls variés
Burger bœuf

ŒUFS

- Cuire 4–6 œufs durs (10 min)

UTILISATION

Bowls
Salades
Repas rapides

CONSERVATION

Garder au frais (3–4 jours)
→ portionner directement

ÉTAPE 3 — BASES (15 min)

Cuire :

- 2–3 portions de riz ou quinoa

UTILISATION

Bowl poulet
Bowl saumon
Bowl pois chiches

CONSERVATION

Garder au frais (3–4 jours)

ÉTAPE 4 — PRÉPARATION FRAÎCHE (10 min)

Sans cuisson :

- ☐ Laver roquette / salade
- ☐ Couper tomates / concombre
- ☐ Préparer citron

UTILISATION

Tous les bowls
Sandwich
Wraps
Accompagnements

CONSERVATION

Garder séparé au frais

ÉTAPE 5 — POISSON & FRUITS DE MER (IMPORTANT)

Ne pas préparer en avance

À cuisiner le jour même :

- ☐ Saumon
- ☐ Crevettes

QUAND LES PRÉPARER

Jour 2–3 :

Saumon (pour bowls)

Jour 6–7 :

Crevettes (pour bowl)

PRÉPARATION RAPIDE

Saumon → 8–10 min (poêle ou four)
Crevettes → 5 min à la poêle

ÉTAPE 6 — ORGANISATION DES REPAS

Chaque repas = assemblage

Prendre :

1 base (riz / quinoa / légumes)
+ 1 protéine (poulet / bœuf / œufs / thon / saumon / crevettes)
+ 1 élément frais (avocat / salade / fromage / citron)

Temps : 5–10 minutes

ÉTAPE 7 — AJUSTEMENT SEMAINE

Jour 3–4 (10–15 min)

Refaire :

☐ Légumes au four (1 plaque rapide)

→ pour : fin des déjeuners + dîners

OU

☐ cuire 1–2 filets de poulet

→ pour : bowls / wraps / salade

Jour 5–6

- ☐ Cuire saumon (repas du jour)
- ☐ Cuire crevettes (repas du jour)

Jour 6–7

Aucune préparation longue
→ seulement assemblage

RÉSULTAT

Tous les repas planifiés
Aucun stress
Aucune perte de temps
Aucune décision à prendre

ASTUCE

Portionner dès le début

→ 1 boîte = 1 repas prêt à assembler

Substitutions Intelligentes

Adapte les repas selon tes besoins

OBJECTIF

Tu peux adapter chaque repas sans perdre l'équilibre nutritionnel

→ même sans viande ou poisson

RÈGLE SIMPLE

Un repas équilibré contient toujours :

- 1 source de protéines
- 1 source de fibres (légumes)
- 1 source d'énergie (féculents ou graisses)

1. SI TU NE MANGES PAS DE VIANDE

Remplace simplement les protéines :

Poulet / bœuf →

- ☐ œufs
- ☐ Pois chiches
- ☐ Lentilles
- ☐ Tofu
- ☐ Tempeh
- ☐ Fromage (feta, mozzarella, fromage frais)
- ☐ Yaourt grec

COMMENT FAIRE

Dans chaque recette :

Remplacer la viande

→ par une protéine végétale ou œufs

Garder :

- Légumes
- Base (riz, quinoa...)
- Bonnes graisses

2. SI TU NE MANGES PAS DE POISSON

Saumon / crevettes →

- ☐ œufs
- ☐ Tofu
- ☐ Pois chiches
- ☐ Fromage
- ☐ Poulet (si consommé)

3. SI TU VEUX 100% VÉGÉTARIEN

Structure idéale :

Protéines végétales (pois chiches, lentilles, tofu)
Légumes variés
Base (riz, quinoa, pommes de terre)
Bonnes graisses (huile d'olive, avocat)

EXEMPLES D'ADAPTATION

Bowl poulet → pois chiches ou œufs
Bowl saumon → tofu ou feta
Wrap poulet → légumes + fromage + pois chiches
Burger bœuf → version carotte + œufs (déjà inclus)

4. SI TU VEUX PLUS DE PROTÉINES

Ajoute simplement :

- ☐ 1 œuf
- ☐ Plus de poulet / poisson
- ☐ Yaourt grec
- ☐ Fromage

5. SI TU AS PLUS FAIM

Augmente :

- ☐ Portion de légumes
- ☐ Portion de protéines
- ☐ Ajoute un peu de riz / quinoa

6. SI TU VEUX PLUS LÉGER

Réduis :

☐ Féculents
et augmente :

☐ légumes

7. SI TU MANQUES DE TEMPS

Remplace par :

- ☐ Conserves (thon, pois chiches)
- ☐ Légumes déjà cuits
- ☐ Repas simples (œufs + légumes + pain)

RÉSULTAT

Tu peux adapter tous les repas sans te compliquer la vie et sans perdre l'équilibre

ASTUCE

Garde toujours chez toi :

œufs / pois chiches / yaourt grec

→ pour remplacer facilement n'importe quelle protéine

Erreurs Courantes

Évite ces erreurs pour réussir facilement

Vouloir être parfait

Tu penses que tout doit être parfait pour bien manger.

Solution
fais simple et régulier
un repas imparfait reste un bon repas

Complicquer les repas

Tu cherches des recettes longues ou compliquées.

Solution
reste sur des repas simples
moins d'ingrédients, plus de constance

Ne pas anticiper

Tu décides au dernier moment quoi manger.

Solution
prépare tes bases à l'avance
→ tu gagnes du temps toute la semaine

Sauter des repas

Tu manques de temps ou d'organisation.

Solution
garde des options rapides
(œufs, yaourt, restes)

Ne pas manger assez

Tu manges trop peu et tu as faim plus tard.

Solution
ajoute protéines + légumes + bonnes graisses
→ repas plus rassasiants

Abandonner après un écart

Tu fais un écart et tu arrêtes tout.

Solution
reprends simplement au repas suivant
sans culpabiliser

Penser que “manger sain” est compliqué

Tu crois que ça demande trop d'efforts.

Solution
garde une structure simple
→ protéines + légumes + base

RÉSULTAT

Moins d'erreurs
Plus de simplicité
Plus de régularité

RAPPEL

Ce n'est pas la perfection qui compte mais ce que tu fais chaque jour

Pour finir...

Tu as maintenant tout ce qu'il te faut

Tu n'as pas besoin de plus d'informations
Tu n'as pas besoin de recettes compliquées

Tu as déjà :

des repas simples
une organisation claire
une méthode facile à suivre

Maintenant, il ne reste qu'une chose :

PASSER À L'ACTION

Commence simplement

Pas besoin d'attendre lundi
Pas besoin d'être parfait

choisis ton prochain repas
prépare-le simplement
et continue

RAPPEL

Manger sain ne doit pas être compliqué, ce sont les petites actions répétées qui font toute la différence

RÉSULTAT

Moins de stress
Plus d'énergie
Plus de régularité

CONSEIL FINAL

Garde ce guide avec toi

Utilise-le chaque semaine
adapte-le à ton rythme

et surtout :

fais simple

Si ce guide t'a aidé :

Prends une photo de ton repas
partage-le et inspire d'autres personnes

ou

reviens à ce guide chaque semaine
et rends ça automatique

À très bientôt

— Claire

Claire Moreau



7 JOURS POUR MANGER SAIN SIMPLEMENT

Merci d'avoir suivi ce guide

Derrière ces pages, il y a une seule intention :
te montrer que manger sain peut être simple,
accessible et sans stress

Je suis Claire

Passionnée par la cuisine simple et équilibrée
j'aide chaque jour des femmes à mieux manger
sans compliquer leur quotidien

Si ce guide t'a plu, rejoins-moi pour encore plus
d'idées et d'inspiration

Instagram : @claire_moreau_france
Facebook : @ClaireMoreauFrance

On se retrouve là-bas



Cuisine
FACILE