

Organisation alimentaire simple

La clé pour tenir dans la durée,
sans te compliquer la vie.

Objectif de ce bonus

T'aider à simplifier tes repas, réduire ta charge mentale et garder une alimentation structurée même quand la semaine est chargée ou que tu n'as pas envie de réfléchir.

Bonus MSV - spécial femmes de plus de 40 ans

Document pratique. À adapter selon tes besoins, tes goûts, ton rythme et tes éventuelles recommandations médicales.

La vraie difficulté

Le problème n'est pas toujours de savoir quoi manger. Très souvent, le vrai blocage vient du manque de temps, de l'improvisation et de la fatigue mentale.

Quand tu improvises trop souvent

tu prends ce qui est disponible, pas forcément ce qui est adapté;
tu grignotes plus facilement;
tes repas deviennent moins équilibrés;
tu as l'impression de devoir recommencer chaque semaine à zéro.

L'objectif

Simplifier ton quotidien.
Réduire ta charge mentale.
Manger équilibré sans y penser toute la journée.

Les indispensables à avoir chez toi

L'idée n'est pas d'avoir des placards parfaits. L'idée est d'avoir toujours quelques bases simples pour construire un repas rapide et correct.

Toujours sous la main

Les bases qui sauvent une semaine chargée

- œufs;
- légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots rouges;
- poissons gras : sardines, maquereaux;
- huiles de qualité : olive, colza;
- oléagineux : amandes, noix, noisettes;
- légumes frais ou surgelés faciles à cuisiner.

Astuce MSV

Les petits poissons gras peuvent être placés 2 à 3 fois par semaine si tu les tolères et les apprécies. C'est simple, économique et intéressant pour les oméga-3.

Oméga-3 : le petit plus

La priorité reste l'alimentation. Si ton alimentation n'apporte pas assez d'oméga-3, une complémentation peut parfois être discutée, par exemple huile de poisson ou krill.

Toujours avec discernement

Ne prends pas un complément juste parce qu'il est à la mode.

Demande-toi d'abord si ton alimentation est régulière.

En cas de traitement, de pathologie ou de doute, demande un avis médical.

Fruits et légumes : fais simple

Tu n'as pas besoin de te compliquer la vie avec des recettes longues. Le plus important est d'avoir des options faciles à utiliser.

La règle simple

Acheter peu, mais régulièrement

- achète des petites quantités pour éviter de jeter;
- privilégie le frais quand tu as le temps;
- utilise le surgelé quand la semaine est chargée;
- garde toujours 2 ou 3 légumes rapides à préparer.

Astuce pratique

Les fruits rouges surgelés sont faciles à utiliser.

Ils sont riches en antioxydants.

Ils sont souvent moins sucrés que d'autres desserts improvisés.

Ils peuvent compléter un yaourt grec, un skyr, un fromage blanc ou un bol avec graines.

Anticiper sans y passer des heures

L'anticipation ne veut pas dire passer ton dimanche entier en cuisine. La meilleure stratégie est souvent de faire un peu plus quand tu cuisines déjà.

Le secret : doubler sans compliquer

Quand tu cuisines

- double les portions;
- garde une part pour le lendemain;
- prépare une boîte pour un repas rapide;
- conserve une base de légumes ou de féculents déjà prête.

Résultat

moins d'improvisation;

moins de stress;

plus de régularité;

moins de repas pris par défaut.

Collations simples et efficaces

Pas besoin de produits compliqués. Une bonne collation doit être simple, rassasiante et facile à répéter.

Options rapides

À garder en tête

- une poignée d'amandes ou de noix;
- 1 à 2 carrés de chocolat noir à plus de 70 %;
- un fruit;
- un œuf dur si tu as besoin de plus de satiété;
- fromage blanc, skyr ou yaourt grec si tu en consommes.

Le bon réflexe

Simple veut dire facile à tenir. Si ta collation demande trop de préparation, tu risques de ne pas la faire ou de prendre autre chose.

Petit-déjeuner : ne pas le négliger

Le petit-déjeuner, ou le premier repas de la journée, peut beaucoup influencer ton énergie, tes fringales et ton humeur. Après 40 ans, un premier repas trop léger ou trop sucré seul peut favoriser les coups de fatigue.

Ce que tu peux ajouter

Pour stabiliser la matinée

- une source de protéines;
- des graines, par exemple chia ou lin moulu;
- des fruits rouges;
- une source de bonnes graisses si besoin;
- une boisson chaude sans multiplier le café à jeun.

Objectif

une énergie plus stable;

moins de fringales;

un meilleur moral;

moins d'envie de sucre en fin de matinée ou en fin de journée.

Le message le plus important

Une bonne alimentation n'a pas besoin d'être parfaite. Elle doit surtout être organisée, simple et répétable.

Ce que tu ne recherches pas

la perfection;

des repas compliqués;

des listes interminables;

une charge mentale supplémentaire.

Ce que tu recherches

une structure claire;

des aliments faciles à combiner;

des repas qui reviennent régulièrement;

une organisation qui tient même les semaines chargées.

Ta mini-méthode en 4 étapes

| Étape | Action | Objectif |
|-------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1 | Choisir 2 protéines faciles | Ne pas improviser le cœur du repas |
| 2 | Prévoir 2 légumes rapides | Avoir des fibres et du volume |
| 3 | Garder 1 à 2 féculents simples | Stabiliser énergie et satiété |
| 4 | Préparer une collation de secours | Éviter le grignotage au hasard |

Check-list de la semaine

- J'ai une source de protéines rapide à chaque repas principal.
- J'ai des légumes disponibles sans devoir tout cuisiner.
- J'ai une option de collation simple.
- Je double au moins une préparation dans la semaine.
- Je garde une solution de secours pour les jours chargés.

À retenir

Ce n'est pas la motivation qui doit porter ton alimentation. C'est ton organisation. Plus ton système est simple, plus tu tiens dans la durée.

MSV - Ménopause Sans Ventre

Simplifier. Organiser. Tenir dans la durée.