

CAHIER PRATIQUE

7 journées d'inspiration

ChronoSense

ÉDITION AUTOMNE

Des idées simples et saisonnières pour composer vos repas



PETIT-DÉJEUNER • DÉJEUNER • GOÛTER • DÎNER

Des repères concrets, sans rechercher la perfection.

Chaque petit pas compte.

Comment utiliser ces journées ?

Des exemples à adapter, jamais un modèle à reproduire parfaitement.

1

Piochez plutôt que copier

Vous pouvez reprendre une journée entière, mélanger les repas ou remplacer un aliment par un autre de la même catégorie.

2

Gardez vos repères personnels

Adaptez les quantités à votre faim, à vos besoins et à votre situation personnelle.

3

Écoutez votre faim

Le dîner présenté est une possibilité, pas une obligation. Il peut être adapté ou ne pas être pris lorsque la faim n'est pas présente.

4

Observez sans vous juger

Ces pages donnent des idées. Elles ne constituent ni un programme alimentaire personnalisé ni une consigne médicale.

Le repère essentiel

Une journée utile n'est pas une journée parfaite. C'est une journée qui vous aide à mieux reconnaître vos besoins, à retrouver des repères et à avancer avec davantage de souplesse.

Chaque petit pas compte.

JOURNÉE 1

Quand l'automne s'installe

Petit-déjeuner

- Œufs brouillés aux champignons
- Pain complet
- Beurre
- Thé ou café

Déjeuner

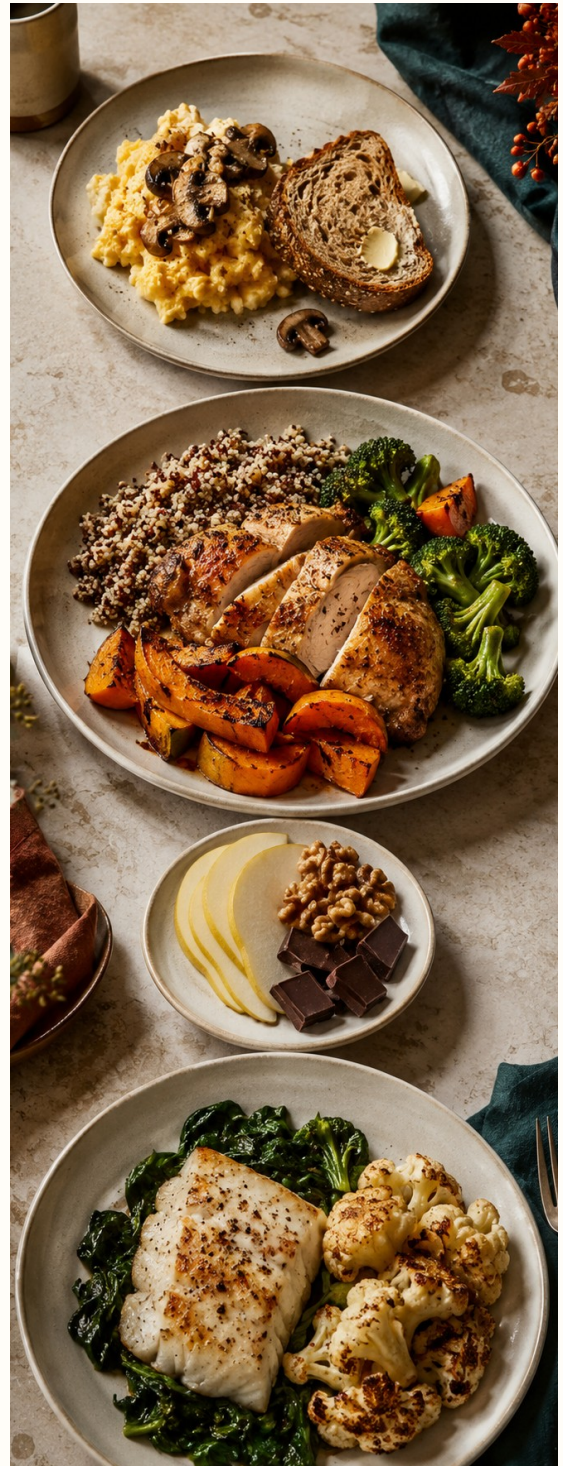
- Poulet rôti
- Potimarron rôti
- Brocoli
- Quinoa

Goûter

- Poire
- Noix
- Chocolat noir

Dîner

- Poisson blanc
- Chou-fleur rôti
- Épinards poêlés



À adapter selon votre faim et vos repères ChronoSense.

JOURNÉE 2

Des couleurs dans l'assiette

Petit-déjeuner

- Œuf à la coque
- Comté
- Pain de seigle
- Thé ou café

Déjeuner

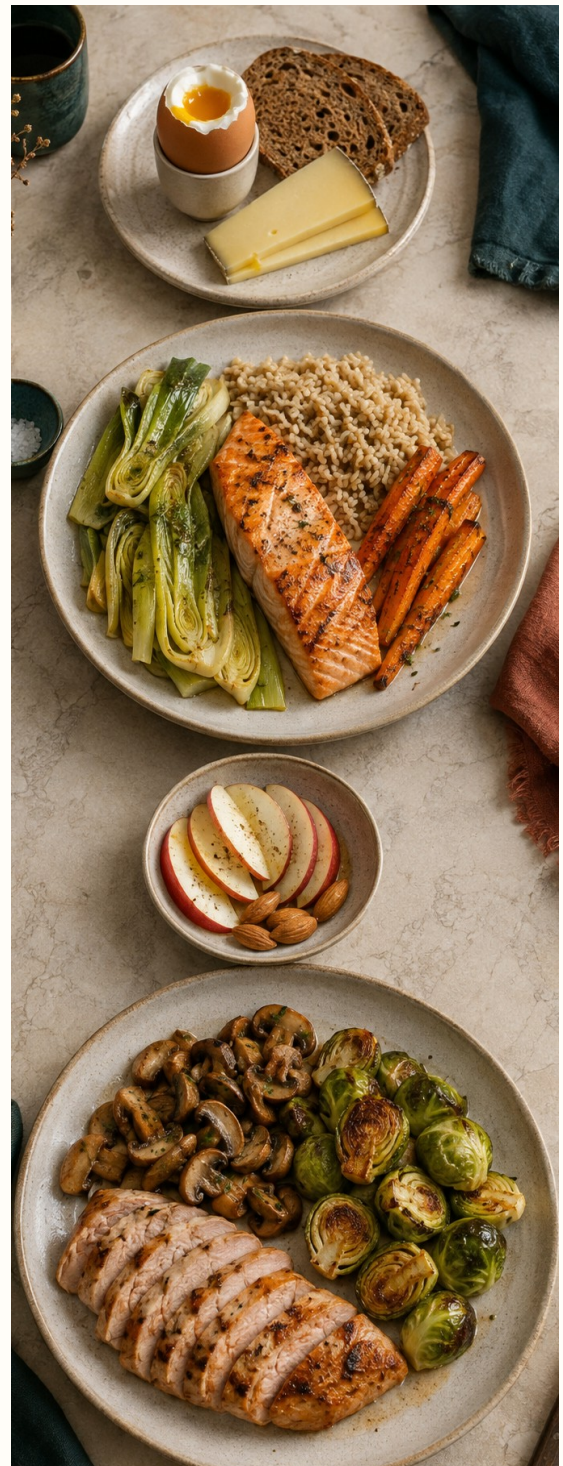
- Saumon grillé
- Poireaux fondants
- Carottes rôties
- Riz complet

Goûter

- Pomme
- Amandes

Dîner

- Dinde grillée
- Champignons poêlés
- Choux de Bruxelles



À adapter selon votre faim et vos repères ChronoSense.

Une journée réconfortante

Petit-déjeuner

- Pain aux céréales
- Fromage de chèvre
- Noix
- Thé ou café

Déjeuner

- Boulettes de bœuf aux herbes
- Lentilles
- Carottes et panais rôtis

Goûter

- Raisin
- Noix

Dîner

- Omelette au potimarron
- Épinards
- Mâche



À adapter selon votre faim et vos repères ChronoSense.

JOURNÉE 4

Des saveurs boisées

Petit-déjeuner

- Œufs brouillés
- Champignons poêlés
- Pain complet
- Thé ou café

Déjeuner

- Filet mignon de porc
- Patate douce rôtie
- Chou kale poêlé

Goûter

- Pomme
- Chocolat noir

Dîner

- Saumon au four
- Chou-fleur
- Fondue de poireaux



À adapter selon votre faim et vos repères ChronoSense.

JOURNÉE 5

Une journée douce et dorée

Petit-déjeuner

- Pain de seigle
- Comté
- Beurre
- Thé ou café

Déjeuner

- Poulet grillé
- Potimarron et quinoa
- Champignons
- Mâche

Goûter

- Poire
- Amandes

Dîner

- Cabillaud
- Fenouil rôti
- Épinards



À adapter selon votre faim et vos repères ChronoSense.

Autour des légumes racines

Petit-déjeuner

- Œuf à la coque
- Fromage de chèvre
- Pain aux céréales
- Thé ou café

Déjeuner

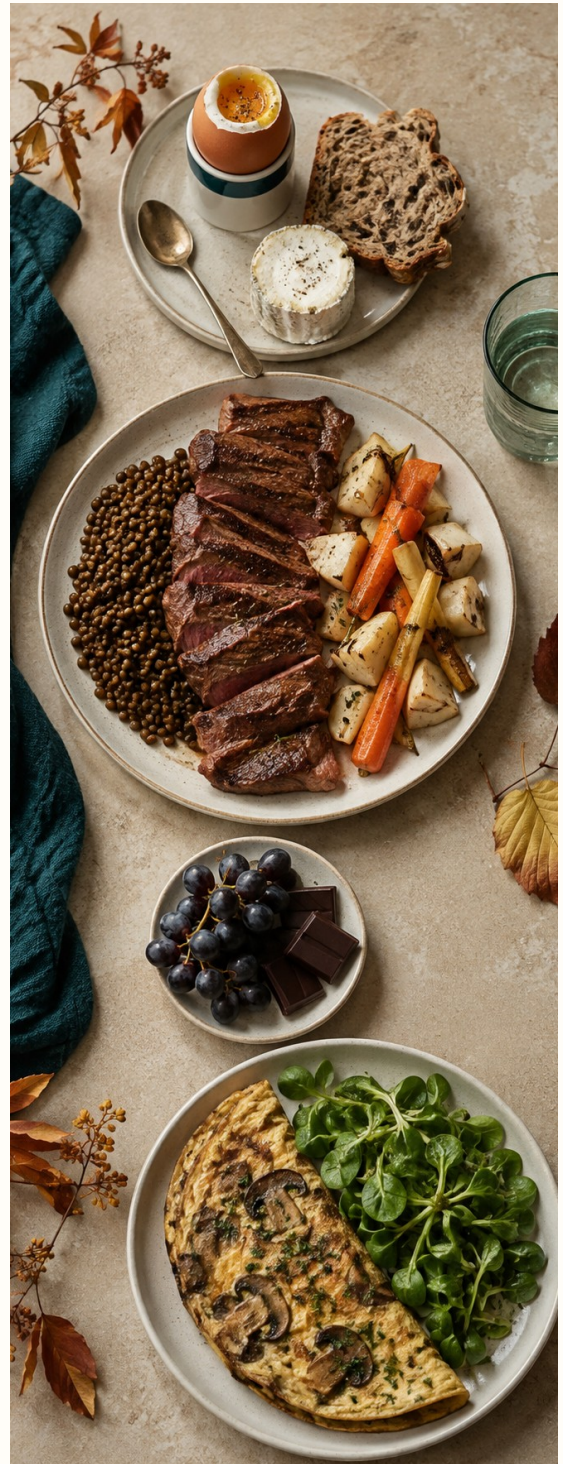
- Bœuf grillé
- Lentilles
- Carottes, panais et navets rôtis

Goûter

- Raisin
- Chocolat noir

Dîner

- Omelette aux champignons
- Salade de mâche



À adapter selon votre faim et vos repères ChronoSense.

JOURNÉE 7

Une journée chaleureuse

Petit-déjeuner

- Pain au levain
- Comté
- Beurre
- Thé ou café

Déjeuner

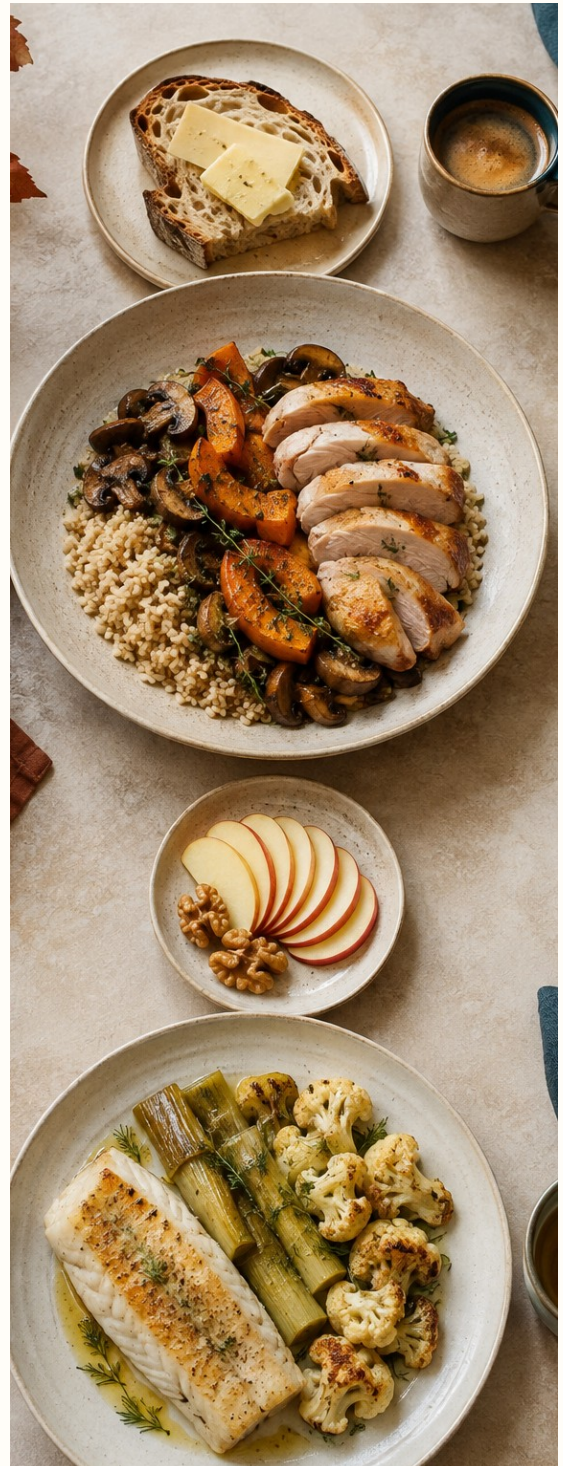
- Dinde rôtie
- Courge et champignons
- Riz complet

Goûter

- Pomme
- Noix

Dîner

- Poisson blanc
- Poireaux fondants
- Chou-fleur rôti



À adapter selon votre faim et vos repères ChronoSense.

Liste de courses

Une base à ajuster selon les journées choisies, le nombre de personnes et vos besoins.

Protéines et produits laitiers

- Œufs
- Poulet et dinde
- Saumon
- Cabillaud ou poisson blanc
- Bœuf haché ou grillé
- Filet mignon de porc
- Comté
- Fromage de chèvre

Féculents et pains

- Pain complet
- Pain aux céréales
- Pain de seigle
- Pain au levain
- Quinoa
- Riz complet
- Patate douce
- Lentilles

Légumes et herbes

- Potimarron et autres courges
- Champignons
- Poireaux
- Carottes
- Panais et navets
- Chou-fleur
- Brocoli
- Choux de Bruxelles
- Chou kale
- Épinards
- Fenouil
- Mâche
- Herbes fraîches

Fruits et extras

- Pommes
- Poires
- Raisin
- Noix et amandes
- Chocolat noir
- Huile d'olive
- Beurre
- Thé ou café

Pour aller plus loin

Sept journées pour commencer, bien plus de possibilités à explorer.

Et si ces sept journées vous inspiraient bien au-delà d'une semaine ?

Piochez un petit-déjeuner ici, un déjeuner là, puis faites varier les ingrédients selon vos goûts, la saison et ce que vous avez sous la main.

Du poulet à la place de la dinde, de la butternut à la place du potimarron, du blé à la place du quinoa, des pâtes à la place du riz, une pomme à la place de la poire...

En mélangeant les repas et en variant les aliments d'une même catégorie, vous pouvez composer bien plus que sept journées. Adaptez les portions à vos besoins : les substitutions ne se font pas forcément à poids égal.

Envie de comprendre la logique de ces repas ?

Perdre du poids, retrouver une sensation de légèreté, mieux dormir... Vous souhaitez aller plus loin et comprendre la place de l'alimentation et du rythme des repas dans votre quotidien ?

Découvrez ChronoStarter : un parcours numérique autonome de 21 jours pour comprendre les repères ChronoSense, apprendre à organiser vos repas et les intégrer progressivement à votre quotidien.

Je découvre ChronoStarter

www.chronosense.fr

Chaque petit pas compte.

Repères simples · assiettes lisibles · rythme respecté