

Plan alimentaire

SAIN ET ÉQUILIBRÉ

ANNE-GAËLLE VREURICK
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE
AGRÉE



1600 kcal

CABINET MÉDICAL COUEZ-FORRET-COURTIN
RUE PRAILE, N°173 NALINNES 6120

JE SUIS ANNE-GAËLLE VREURICK



WELCOME

Bienvenue à vous. Je m'appelle Anne-Gaëlle Vreurick.

Je suis diététicienne nutritionniste agréée depuis 2022.

J'ai 24 ans. Depuis un certain temps, je partage au quotidien mes recettes, mes séances de sport, mes courses,... sur mon réseau Instagram sous le nom de @annegaelle_diet.

Je suis aussi une marathonienne mais aussi une adepte du renforcement musculaire.

J'ai toujours aimé aider les gens, c'est pourquoi, je vous propose aujourd'hui de vous accompagner dans mon univers.

Mon but est de vous apprendre à rééquilibrer votre alimentation afin d'atteindre vos objectifs mais surtout de vous aider à vous sentir bien dans votre corps et dans votre tête !

@ANNEGAELE_DIET

01

Recommandation du CSS (Conseil Supérieur de la Santé)

02

Structure du plan alimentaire

03

Conseils

04

Recettes

05

Organisation

CONTENU

Abréviation :

CPDJ : céréales petit-déjeuner

c.à.s : cuillère à soupe

CSS : Conseil Supérieur de la santé

ex : exemple

M.G : matière grasse

PDJ : petit-déjeuner

SSA : sans sucre ajouté



DIÉTÉTICIENNE
NUTRITIONNISTE
VREURICK ANNE-GAËLLE



AVANT TOUTE CHOSE, ...

La pyramide alimentaire



THE BASIC

Ingredients

Les familles alimentaires

Fruits & légumes

Les fruits et les légumes apportent plein de vitamines et micronutriments intéressants.

Féculents

Grâce à leur richesse en glucides, ils constituent notre premier carburant à l'effort.

Les produits laitiers et alternatives végétales

Les produits laitiers et les alternatives végétales riches en calcium assurent une bonne fonction osseuse pour l'humain. Ceux-ci couvrent environ 2/3 des apports calciques d'une alimentation courante.

Le calcium d'origine végétale est moins disponible que celui des produits laitiers (formation de sels insolubles excrétés par voie fécale : phytates, acide oxalique, ...).

Les viandes, volailles, poissons, oeufs, légumineuses et alternatives végétales

Grâce à leurs richesses en protéines, ils soutiennent notre masse musculaire. Ils sont riches en fer de qualité (protéines animales), en zinc, en vitamine B6 et B12.

Fruits à coque et graines

Ces aliments sont une bonne source de graisses (graisses insaturées), de protéines et de fibres : la noix de Grenoble, par exemple, est riche en acides gras oméga-3.

Matières grasses ajoutées

Il est préférable de consommer des graisses riches en acides mono et poly-insaturés avec une haute teneur en oméga-3 à la place des graisses saturées.



THE BASIC

Ingredients

La pyramide alimentaire (selon le Conseil Supérieur de la Santé 2019)

Non-indispensables

Produits gras, sucrés et/ou salés, viandes transformées, boissons sucrées et/ou alcoolisées

En petites quantités.

Matières grasses ajoutées

Modérément et varier les sources

Fruits à coque et graines

15 à 25 g par jour

WVPO LAV (viandes, volailles, poissons, œufs, légumineuses, alternatives végétales)

Poisson et fruits de mer : 1 à 2 fois par semaine

Légumineuses : min. 1 fois par semaine

Viande rouge : max. 300 g par semaine

Viande transformée : max. 30 g par semaine.

Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium

250 à 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour

Féculents

À chaque repas. Min. 125 g de produits céréaliers complets par jour

Fruits

250 g par jour

Légumes

Min. 300 g par jour

Eau et boissons non sucrées

à volonté

La pyramide actuelle « décapitée »

La Pyramide Alimentaire est un « modèle » couramment utilisé et très apprécié des professionnels de la santé, le principe même de la pyramide a été maintenu.

Il permet de hiérarchiser de façon semi-quantitative le poids respectif des différentes familles, ce qui est jugé utile.

Le risque de voir considérer ce qui est dans la pointe de la pyramide comme étant le plus précieux et donc le plus « recommandé » est une critique qui a été formulée, mais ce risque a été évalué comme minime, le modèle étant déjà bien ancré.

Cependant, pour lever toute ambiguïté, la pointe a été détachée de l'édifice, et rebaptisée pour ce qu'elle représente : un groupe qui englobe les aliments et boissons non-indispensables.

Si l'édifice ne change pas fondamentalement, l'approche sous-jacente n'est néanmoins plus la même : jusqu'en 2019, la Pyramide Alimentaire a été conçue de manière à garantir, par les équilibres entre diverses familles alimentaires, l'apport en nutriments tels que préconisés dans les recommandations nutritionnelles.

Désormais, cette approche est complétée par les connaissances sur les relations entre les aliments et la santé, ce qui explique par exemple l'apparition des fruits à coque et graines comme une famille à part entière.

De plus, elle intègre la dimension durabilité, ce qui s'exprime au travers de plusieurs changements dans les visuels. Les quantités sont également mieux précisées.

La pyramide des besoins

La pyramide alimentaire nous aide à visualiser ce que notre alimentation devrait contenir chaque jour et en quelle quantité pour rester en bonne santé.

La base de la pyramide représente ce que nous devrions consommer majoritairement pour répondre aux besoins de notre corps ; plus on remonte vers le sommet, plus les quantités recommandées de ces aliments sont réduites.

La base de la pyramide est la boisson constituée d'eau (thé, café, eau).

La seule boisson indispensable à l'organisme est l'eau.

Chaque adulte devrait consommer 1,5 L à 2 L par jour, voire plus selon les dépenses physiques (transpiration, ...).

Les boissons aromatisées des grandes surfaces sont à éviter ainsi que les sodas. Pourquoi ne pas prendre quelques minutes pour couper une rondelle de citron, d'orange et la déposer dans votre eau ?

Cela donnera du goût à votre eau ainsi que des antioxydants à votre organisme. C'est en donnant plus de goût à votre eau que vous prendrez plus de plaisir, et que vous boirez davantage.

Les évolutions de la pyramide :

Voici le détail des modifications effectuées au sein des différentes familles alimentaires :

- *Eau et boissons non sucrées* : la bouteille en plastique a été remplacée par une gourde pour des raisons de durabilité.
- *Fruits* : le message devient « 250 g par jour », à la place de 2 fruits par jour, conformément aux recommandations alimentaires du Conseil Supérieur de la Santé (CSS 2019).

La pyramide des besoins

- *Légumes* : le message devient « min. 300 g par jour ».

L'avocat a été supprimé pour des raisons de durabilité.

Les légumes, dont le compartiment dans la pyramide alimentaire est plus grand que celui des fruits, sont passés à gauche, de manière à inscrire cette différence dans le sens de la lecture.

- *Féculents* : cette famille inclut toujours la pomme de terre et les féculents sont à consommer à chaque repas.

Un message spécifique concerne les céréales complètes, qui sont à consommer à raison d'au moins 125 g par jour (poids comestible).

- *VVPOLAV (viande, volaille, oeuf, légumineuses & alternatives végétales riches en protéines)* :

Le contenu de ce groupe, (source de protéines) ne change pas, excepté pour les viandes transformées. Les recommandations du CSS (Conseil Supérieur de la santé) les limitent à 30g/semaine, elles se retrouvent donc logiquement dans les denrées non-indispensables à limiter/ gérer (pointe de la pyramide).

Ce qu'il faut donc retenir de ce groupe en étant conforme aux recommandations du CSS est

- *Poisson et fruits de mer* 1 à 2 fois par semaine,
- *Légumineuses* au moins 1 fois par semaine,
- *Viande rouge* max. 300 g par semaine.

Je précise qu'il s'agit de poids tel que consommé, donc éventuellement cuit.

Le terme « viande rouge » désigne la viande de bœuf, de porc, de veau, d'agneau, de chèvre, de mouton et de cheval.

La pyramide des besoins

- *Produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium* : produits laitiers et alternatives végétales enrichies en calcium restent regroupés en raison des habitudes alimentaires dont la quantité de consommation doit se trouver entre 250 et 500 g de lait ou équivalents laitiers par jour.
250 ml de lait correspondent environ à 2 yaourts de 125 g, à 100 g de fromage frais ou 30-40 g de fromage à pâte dure.
- *Matières grasses ajoutées et oléagineux* : cette famille a été scindée en deux familles distinctes : « Matières grasses ajoutées » et « Fruits à coque et graines », étant donné que même si toutes deux sont riches en lipides, elles ne sont pas interchangeables pour ce qui concerne leurs effets sur la santé. Le message pour les matières grasses est devenu plus direct : « modérément, et varier les sources ».
- *Pointe de la pyramide* : elle regroupe les « Non-indispensables » et a été détachée du reste de l'édifice pour bien marquer la différence avec le reste qui représente l'alimentation équilibrée.

La couleur rouge a été volontairement évitée étant donné que les interdits ne sont pas considérés comme productifs dans la communication santé.

Outre les produits gras, sucrés et/ou salés, les boissons sucrées et/ou alcoolisées, ce groupe accueille désormais, les viandes transformées, représentées par une tranche de salami, mais également le sel.



LES FRUITS & LES LÉGUMES

1. QUANTITÉ

Les légumes et les fruits doivent toujours faire partie de votre assiette.

Des légumes à chaque repas avec minimum 3 grosses portions de légumes par jour et une crudité par jour (soit minimum 300 g de légumes par jour comme le préconise les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé).

Les fruits sont à prendre 1 à 2 fois par jour (soit 250 g de fruits par jour comme le préconise les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé).

2. LA FORME

Pensez aux légumes crus (crudités), aux légumes cuits mangés froids (cuidités) et/ou aux légumes chauds ainsi qu'aux soupes.

Pour les fruits, vous pouvez les consommer : frais, cuits (sous forme de compote par exemple) ou sous forme de smoothie.

3. DIVERSITÉ

Pensez à varier vos fruits et légumes.

En effet, chaque spécialité de fruits et de légumes apporte des différents micronutriments et donc des vitamines, des minéraux et des oligoéléments différents pour booster votre immunité.



Fruits & légumes de saison



AUTOMNE

Banane, datte, figue, framboise, kaki, myrtille, mûre, pruneau, poire, pomme, raisin, brocoli, carotte, chou-fleur, concombre, courge, courgette, endive épinard, potiron, butternut, fenouil, haricot, mâche, poivron.

HIVER

Ananas, citron, clémentine, datte, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, pomelo, poire, pomme, betterave, carotte, céleri, chou, courge, endive, mâche.



PRINTEMPS

Ananas, banane, citron, kiwi, orange, pomme, artichaut, asperge, betterave, carotte, céleri, chou, concombre, endive, épinard, laitue, mâche, navet, rhubarbe, tomate.

ÉTÉ

Abricot, banane, cerise, figue, fraise, framboise, melon, mûre, mirabelle, nectarine, pastèque, pêche, artichaut, aubergine, brocoli, carotte, chou-fleur, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot, laitue, mâche, navet, poivron, tomate.



LES FÉCULENTS

1. QUANTITÉ

Selon les recommandations du Conseil Supérieur de la Santé, il est intéressant de consommer 125g de céréales complètes par jour.

2. FORME

On privilégie les féculents avec minimum 50 % de produits céréaliers non raffinés avec maximum 20 % de sucres ajoutés et maximum 1,5 % d'acides gras saturés. Privilégiez les féculents non transformés, soit des féculents avec le moins de transformation possible par l'industrie agro-alimentaire.

Privilégiez donc les aliments tels que : le pain complet, pain multicéréales, les pommes de terres, céréales complètes (riz, blé, quinoa,...), les pâtes complètes, les céréales petit-déjeuner à base de céréales complètes et peu sucrées.



LES PRODUITS LAITIERS ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES RICHES EN CALCIUM

1. QUANTITÉ

Les produits laitiers sont à prendre 1 à 2 fois par jour, soit selon les recommandations du CSS (Conseil Supérieur de la Santé) entre 250 et 500 ml par jour.

En cas de consommation inférieure à 250 ml par jour, soyez attentif.ves aux autres sources de calcium et vitamine D.

2. LA FORME

Pensez aux yaourts, fromages pauvres en matières grasses (de préférence), laitages sans sucres ajoutés ou alternatives végétales enrichies en calcium (boissons d'amande, de noisette,... sans sucre ajouté).

3. DIVERSITÉ

Pensez à varier vos formes de consommations (laitage, yaourt, fromage, ...).

En effet, chaque spécialité de produit laitier apporte d'autres micronutriments et donc des minéraux et des vitamines différents.



LES PRODUITS LAITIERS ET ALTER,ATIVES VÉGÉTALES ENRICHIES EN CALCIUM

1. YAOURT

Privilégiez les yaourts naturels avec le moins de matière grasse possible : skyr, fromage frais nature 0% M.G, yaourt grec nature 0% M.G, yaourt maigre nature 0% M.G,....

Limitez les yaourts sucrés et aromatisés aux fruits ou les crèmes "dessert".

2. LAITAGE

Privilégiez les laits écrémés ou demi-écrémés ou les laitages maigres édulcorés.

Privilégiez les "boissons" végétales sans sucres ajoutés : "jus" d'amande sans sucre ajouté, "jus" de noisette sans sucre ajouté,....

Privilégiez le yaourt et entre-mets à base d'amande enrichis en calcium nature ou très peu sucrés (max. 7%).



LES PRODUITS LAITIERS ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES ENRICHIES EN CALCIUM

3. FROMAGE

Privilégiez les fromages qui contiennent moins de 25 % de M.G avec max. 5 g d'acides gras saturés par portion et sans sucres ajoutés.

Privilégiez les fromages comme : la ricotta, le camembert à <25% M.G, la mozzarella à <25% M.G, Madame Loïk® Light, St Môret® Light, la fêta, la bûche de chèvre, la cancoillotte, ...

Pour les fromages à pâte dure, ils sont bien sûr plus riches en matières grasses ; privilégiez donc les fromages à pâte dure light : gouda light, gruyère light,....



LES PROTÉINES : VIANDES, POISSONS, OEUFS, VOLAILLES LÉGUMINEUSES & ALTERNATIVES VÉGÉTALES

1. VIANDES

- **Bœuf** : bavette, rumsteck, bifteck, jarret tendre, steak haché 5% de matière grasse, tournedos.
- **Veau** : escalope, jarret, noix.
- **Porc** : côtelette dégraissée, filet, filet mignon, jambon découenné dégraissé.
- **Agneau** : brochettes d'agneau (sans le gras entre les morceaux), gigot d'agneau, côtelettes d'agneau sans le gras, ...

=> La viande rouge peut être remplacée par des légumineuses, du poisson, de la volaille, des œufs ou d'autres substituts qui représentent une alternative à part entière à la viande.

- **Dinde** : escalope, blanc, cuisse.
- **Poulet** : blanc, filet, poitrine, cuisse sans la peau.



LES PROTÉINES : VIANDES, POISSONS, OEUFS, VOLAILLES LÉGUMINEUSES & ALTERNATIVES VÉGÉTALES

2. POISSONS :

On privilégie les poissons maigres ou mi-gras.

- **Poisson maigre <5% M.G** : bar, brochet, cabillaud, colin, dorade, morue, perche, raie, rouget, sole, thon en boîte, ...
- **Poisson mi-gras 5-15% M.G** : espadon, saumon d'élevage, dorade royale, anguille de mer
- **Petit poisson gras** : maquereau, sardine, hareng, anchois.
- **Fruits de mer** : mollusques et crustacés

=> *Mangez du poisson, des crustacés ou des fruits de mer une à deux fois par semaine, dont une fois du poisson gras.*

=> *Mangez du poisson une à deux fois par semaine, en privilégiant les produits durables riches en acides gras oméga-3.*

On privilégie les poissons non panés et non frits.



LES PROTÉINES : VIANDES, POISSONS, OEUFS, VOLAILLES LÉGUMINEUSES & ALTERNATIVES VÉGÉTALES

3. OEUFS

Le mode d'élevage des poules influe sur les qualités nutritionnelles de l'œuf. Regardez le n° de l'œuf. Par exemple " 1 BE ". Le numéro juste avant "BE", soit ici le numéro 1, correspond au mode d'élevage des poules.

- "0" = élevage bio : poules élevées en plein air + alimentation bio
- "1" = plein air : poules élevées en plein air
- "2" = élevage au sol : 9 poules au m2.
- "3" = élevage en batterie : 18 poules par m2, élevage en cage, pas d'accès plein air.

Si possible, choisir les œufs nourris aux graines de lin de la filière bleu-blanc-cœur : ils sont riches en oméga 3 ex : œufs Columbus



LES PROTÉINES : VIANDES, POISSONS, OEUFS, VOLAILLES LÉGUMINEUSES & ALTERNATIVES VÉGÉTALES

4. LES LÉGUMINEUSES

Les lentilles sont une excellente source de protéines végétales. Les lentilles sont riches en fibres, ce qui favorise la santé digestive, régule le taux de sucre dans le sang et contribue à la sensation de satiété.

Les pois chiches sont une excellente source de protéines végétales, contribuant à la construction et à la réparation des tissus corporels. Ils sont riches en fibres, favorisant la santé digestive, le contrôle du poids et la stabilité de la glycémie. Ils sont une source d'acide folique, Les pois chiches fournissent du magnésium, du phosphore, du zinc et du cuivre, contribuant à divers processus physiologiques. Grâce à leur teneur en fibres et en protéines, les pois chiches peuvent contribuer à la sensation de satiété, favorisant le contrôle de l'appétit.

Les haricots rouges et blancs sont également une excellente source de protéines végétales. Grâce à leur teneur en fibres, les haricots rouges peuvent contribuer à la gestion du poids en favorisant la satiété.



LES PROTÉINES : VIANDES, POISSONS, OEUFS, VOLAILLES LÉGUMINEUSES & ALTERNATIVES VÉGÉTALES

5. LES PROTÉINES VÉGÉTALES

Le tempeh est un aliment d'origine indonésienne, issu de la fermentation de graines de soja. Pour produire du tempeh, les graines de soja sont trempées, cuites et ensuite inoculées avec un champignon appelé *Rhizopus oligosporus*. Ce processus de fermentation donne naissance à un produit dense, ferme et légèrement aromatique.

Le tempeh est une excellente source de protéines végétales, de fibres et de nutriments tels que le calcium et le fer.

Le seitan, également appelé « blé de viande » ou « gluten de blé », est une source de protéines dans les régimes végétariens et végétaliens.

Le soja est une source nutritionnelle polyvalente et bénéfique pour la santé.

Protéines complètes : Le soja est l'une des rares sources de protéines végétales complètes, ce qui signifie qu'il fournit tous les acides aminés essentiels nécessaires au corps. Le soja est riche en fibres, ce qui favorise la santé digestive, régule le taux de sucre dans le sang et contribue à la sensation de satiété. **Acides gras essentiels :** Il contient des acides gras polyinsaturés, notamment des oméga-3 et des oméga-6, qui sont bénéfiques pour la santé cardiaque.

BREAKFAST



- Conseils généraux
- Structure alimentaire

PLAN ALIMENTAIRE

POINTS D'ATTENTION

Ce plan alimentaire, basé sur une **moyenne** d'environ 1600 kcal, est conçu pour créer un **déficit calorique** par rapport à l'**apport de référence d'une femme** de 2000 kcal.

Il est important de souligner que ce plan n'est pas recommandé pour les personnes qui ne cherchent pas à perdre du poids. Il est essentiel de prendre en compte qu'il s'agit d'une **structure** qui peut être réévaluée après un mois en cas de perte de poids, mais il n'est en aucun cas adapté pour une période de très longue durée. Pour une alimentation à long terme, il est préférable de discuter de vos besoins spécifiques avec un professionnel de la santé/ diététicien afin de développer un plan plus adapté à vos objectifs énergétiques et à votre bien-être général.

Ce plan alimentaire **ne prend pas en compte** les allergies alimentaires, les intolérances alimentaires, les modes alimentaires (régime végétarien, végétalien, ...), les pathologies ou les aversions alimentaires individuelles.

Les 1600 kcal mentionnées restent une **estimation** et peuvent varier en fonction de la marque des produits utilisés, des mesures alimentaires adoptées par chaque personne, ainsi que d'autres facteurs individuels. Il reste primordial d'être à l'écoute de vos sensations alimentaires (faim, satiété, ...) et de prendre du plaisir en mangeant !

yum!



BREAKFAST

Un petit-déjeuner équilibré s'obtient en y insérant :

- Un produit céréalier (céréales, galettes de riz, pain, biscottes, baguette, ...)



- Une source de protéines maigre ;

-un produit laitier ex : fromage frais 0 % M.G, yaourt maigre 0 % M.G (nature ou fruité), yaourt grec 0 % M.G, skyr, lait de vache écrémé ou 1/2 écrémé, alternatives végétales SSA (jus d'amande, jus d'avoine etc, ...), fromage maigre <25 % M.G

-de la charcuterie/viande maigre ex : filet de poulet, jambon dégraissé, filet de dinde, filet de Saxe etc, ...

-des œufs (si possible enrichis en EPA et DHA ex : oeufs Columbus)



-du poisson maigre ou gras

-tartina de protéines végétales (houmous de lentilles, de pois chiches, ...)

- Une portion de fruits (environ 100 à 150 g).

→Ainsi, que vous soyez plus sucrés ou salés, si votre petit-déjeuner contient ces **3 composants**, il est équilibré.



BREAKFAST



-Les flocons d'avoine sont riches en fibres (notamment les bêta-glucanes) qui ont le pouvoir de diminuer le cholestérol (LDL-cholestérol, cholestérol total).

-Les produits laitiers : favorisez le lait écrémé ou 1/2 écrémé qui contient moins de lipides que le lait entier.

Concernant les yaourts, choisissez-les à 0% de matière grasse (MG). Favorisez les versions natures auxquelles vous pourrez ajouter une portion de fruits.

A noter que le « Skyr » est un yaourt islandais particulièrement intéressant de par sa teneur élevée en protéines (11g/100g) et son absence de matière grasse.



-Les fruits : préférez toujours les fruits de saison -> ceux-ci seront plus riches en vitamines et en sels minéraux. N'oubliez pas de bien varier vos apports en fruits, certains sont plus riches en vitamine C (antioxydants) que d'autres. Ex : les agrumes (pamplemousse, orange...), les kiwis, etc...



Structure alimentaire

BREAKFAST



- 1 paquet (4 pièces) de biscuits CPDJ Céréal® OU Belvita LU®
- 1 portion de fruits (100 g de fraises, 100g de framboises, 100 g de myrtilles, 1 petite pomme, 1/2 banane, 1 poire, 2 petites clémentines, ...)
- 1 pot d'environ 125 g de yaourt maigre 0% M.G OU skyr OU yaourt grec 0 % M.G OU fromage frais 0 % M.G
- Boisson chaude sans sucre (thé, matcha, café, ...)
- Eau (à volonté)

Structure alimentaire

BREAKFAST



- 60 g de céréales (Spécial K[®], Fitness[®], ...)
- Boisson végétal SSA (jus d'amande SSA, jus d'avoine SSA, jus de noisette SSA, jus de soja SSA)
- 1 portion de fruits (100 g de fraises, 100g de framboises, 100 g de myrtilles, 1 petite pomme, 1/2 banane, 1 poire, 2 petites clémentines, ...)
- Boisson chaude sans sucre (thé, matcha, café, ...)
- Eau (à volonté)

Structure alimentaire

BREAKFAST



CHOCO TOAST



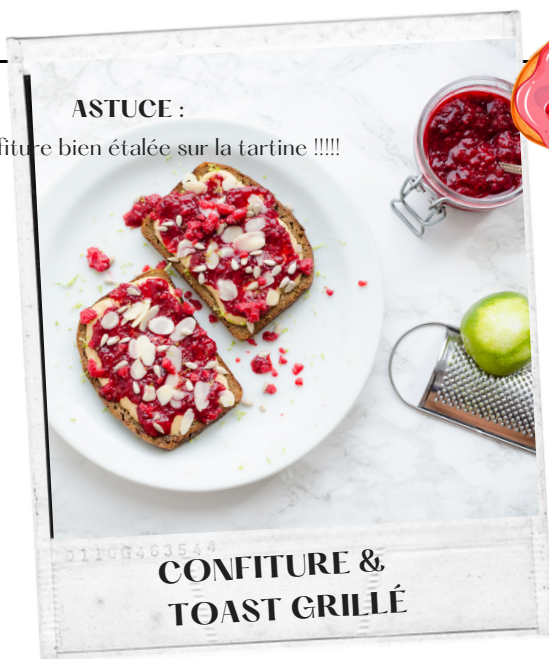
- 2 tartines (30 g/tartine) de pain de farine complète (pain d'épeautre, de seigle, aux multi-céréales, à l'avoine, ... à la levure OU au levain, ...)
- 1 c.à.s de pâte à tartiner au chocolat Balade ®
- 1 verre de boisson végétale SSA OU 1 pot d'environ 125 g de yaourt maigre 0% M.G OU skyr OU yaourt grec 0 % M.G OU fromage frais 0 % M.G
- 1 portion de fruits (100 g de fraises, 100g de framboises, 100 g de myrtilles, 1 petite pomme, 1/2 banane, 1 poire, 2 petites clémentines, ...)
- Boisson chaude sans sucre (thé, matcha, café, ...)
- Eau (à volonté)

Structure alimentaire

BREAKFAST

ASTUCE :

- Confiture bien étalée sur la tartine !!!!!



- 2 tartines (30 g/tartine) de pain de farine complète (pain d'épeautre, de seigle, aux multi-céréales, à l'avoine, ... à la levure OU au levain, ...)
- 1 c.à.s de confiture light (Effi®, ...)
- 1 verre de boisson végétale SSA OU 1 pot d'environ 125g de yaourt maigre 0% M.G nature OU yaourt grec nature 0 % M.G OU fromage frais nature 0 % M.G
- 1 portion de fruits (100 g de fraises, 100g de framboises, 100 g de myrtilles, 1 petite pomme, 1/2 banane, 1 poire, 2 petites clémentines, ...)
- Boisson chaude sans sucre (thé, matcha, café, ...)
- Eau (à volonté)

Structure alimentaire

BREAKFAST



- 2 tartines (30 g/tartine) de pain de farine complète (pain d'épeautre, de seigle, aux multi-céréales, à l'avoine, ... à la levure OU au levain, ...)
- 50 g de fromage maigre (Philadelphia® light, fêta light, mozzarella light, cottage cheese, St Môret® light, fromage frais, Madame Loik light®, ...)
- Herbes aromatiques et aromates (thym, basilic, coriandre, jeunes oignons, ...)
- 1 portion de fruits (100 g de fraises, 100g de framboises, 100 g de myrtilles, 1 petite pomme, 1/2 banane, 1 poire, 2 petites clémentines, ...)
- Boisson chaude sans sucre (thé, matcha, café, ...)

Structure alimentaire

BREAKFAST



- 2 tartines (30 g/tartine) de pain de farine complète (pain d'épeautre, de seigle, aux multi-céréales, à l'avoine, ... à la levure OU au levain, ...)
- 1 tranche de saumon fumé
- 1/4 d'avocat OU 50 g de fromage maigre (Philadelphia® light, fêta light, mozzarella light, cottage cheese, St Môret® light, fromage frais, Madame Loik light®, ...)
- Herbes aromatiques et aromates (thym, basilic, coriandre, jeunes oignons, ...)
- Boisson chaude sans sucre (thé, matcha, café, ...)
- Eau (à volonté)

Structure alimentaire

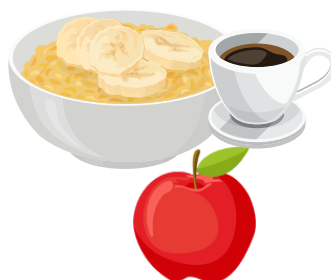
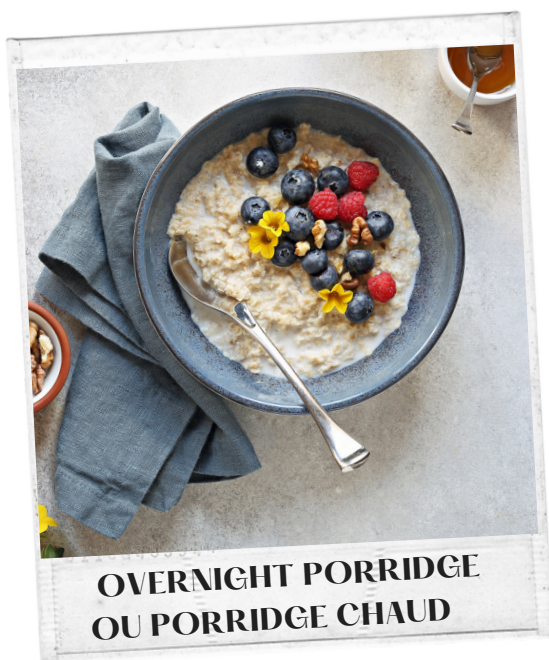
BREAKFAST



- 2 tartines (30 g/tartine) de pain de farine complète (pain d'épeautre, de seigle, aux multi-céréales, à l'avoine, ... à la levure OU au levain, ...) de pain de farine complète (pain d'épeautre, de seigle, aux multi-céréales, à l'avoine, ... à la levure OU au levain, ...)
- 1 oeuf (sur le plat, en omelette, poché, brouillé, à la coque, ...)
- 1/4 d'avocat
- Herbes aromatiques et épices (thym, basilic, coriandre, jeunes oignons, ...)
- Boisson chaude sans sucre (thé, matcha, café, ...)
- Eau (à volonté)

Structure alimentaire

BREAKFAST



- 60 g de flocons d'avoine
- Boisson végétale SSA (jus d'amande SSA, jus d'avoine SSA, jus de noisette SSA, jus de soja SSA)
- 1 portion de fruits (100 g de fraises, 100g de framboises, 100 g de myrtilles, 1 petite pomme, 1/2 banane, 1 poire, 2 petites clémentines, ...)
- Boisson chaude sans sucre (thé, matcha, café, ...)
- Eau (à volonté)

BREAKFAST



- 2 tartines (30 g/tartine) de pain de farine complète (pain d'épeautre, de seigle, aux multi-céréales, à l'avoine, ... à la levure OU au levain, ...) de pain de farine complète (pain d'épeautre, de seigle, aux multi-céréales, à l'avoine, ... à la levure OU au levain, ...)
- 1 grande tranche de charcuterie maigre (environ 50 g) de jambon OU viande de grison OU filet de dinde OU filet de poulet OU jambon d'Anvers OU jambon de Saxe, ...
- 1/4 d'avocat
- Herbes aromatiques et aromates et/ou quelques légumes (thym, basilic, coriandre, jeunes oignons, tomates cerises, ...)
- Boisson chaude sans sucre (thé, matcha, café, ...)
- Eau (à volonté)

Structure alimentaire

BREAKFAST



- 4 pancakes (cfr recette)
- 1 pot d'environ 125 g de yaourt maigre 0% M.G OU skyr OU yaourt grec 0 % M.G OU fromage frais 0 % M.G
- Candérel® OU autre édulcorant (facultatif)
- Menthe fraîche
- 1 portion de fruits (100 g de fraises, 100g de framboises, 100 g de myrtilles, 1 petite pomme, 1/2 banane, 1 poire, 2 petites clémentines, ...)
- Boisson chaude sans sucre (thé, matcha, café, ...)
- Eau (à volonté)

LUNCH



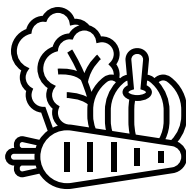
- Conseils généraux
- Structure alimentaire

LUNCH

- Composez toujours votre lunch d'une source de :

- légumes

- Soupe (eau + légumes + épices/aromates ou bouillon dégraissé)
- Portion de crudités + petite vinaigrette maison allégée
- Portion de légumes cuits



- protéines (œuf, charcuterie maigre (cfr listes), poisson et fruits de mer, viande, fromage, alternatives végétales, légumineuses soit pois chiches, lentilles, fèves, haricots rouges et haricots blancs)



- féculents/produits céréaliers (pâtes, riz, pain, biscottes, wrap, ...)



- lipides de bonnes qualité nutritionnelles (huile de colza, huile d'olive, huile de lin, huile de noix, fruits oléagineux, ...)



LUNCH

- Notes

Bon à savoir : les légumes et fruits surgelés ont la même qualité nutritionnelle qu'un produit frais.

En effet, aucune perte vitaminique ou en sels minéraux n'a lieu lorsqu'un produit est surgelé. Cependant, ce n'est pas le cas pour les produits en conserve.

→ L'utilisation de produits surgelés vous permettra de gagner un peu de temps.

Concernant les matières grasses à pression à chaud, dirigez-vous préférentiellement vers l'huile d'olive riche en acides gras mono-insaturé ou l'huile de colza qui contient une source non négligeable d'oméga 3.

Concernant les matières grasses à pression à froid, dirigez-vous préférentiellement vers l'huile de lin, de caméline ou de noix qui contiennent une source non négligeable d'oméga 3.

LUNCH

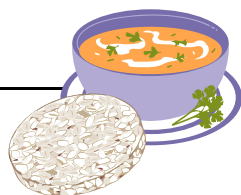


Baguette Healthy



- 30 g de baguette de farine complète
- 100 g de protéine : fêta light, Philadelphia® light, mozzarella light, filet de dinde, poulet, cottage cheese, jambon d'Anvers, jambon d'Ardenne, ...
- 200 g de légumes (à volonté) cuits (courgettes cuites, aubergines cuites, champignons cuits, maïs, ...) et/ou légumes crus (carottes râpées, salade, ...) + max 1 c.à.s de vinaigrette allégée/huile
- 1 bol de potage ou gaspacho
- Eau (à volonté)

LUNCH



- 3 galettes de riz OU 3 galettes de maïs OU 3 biscottes
- 100 g de charcuterie maigre : ricotta, St Môret® Light, Philadelphia® Light, Madame Loik® Light, viande de grison, houmous de pois chiches, ...
- Herbes aromatiques (coriandre, jeunes oignons, persil, ciboulette, oignon rouge, origan, ...)
- 200 g de légumes cuits et/ou crus (carottes râpées, radis, salade, ...) + max 1 c.à.s de vinaigrette allégée/huile
- 1 bol de potage ou gaspacho
- Eau (à volonté)

Structure alimentaire

LUNCH



Salade de pâtes

- 30 g de pâtes CRUES (Rappel : x 2,5 si poids cuit)
- 100 g de protéine : scampis, saumon fumé, fêta light, mozzarella light, filet de dinde, dés de poulet, ...
- 200 g de légumes cuits (courgettes cuites, aubergines cuites, champignons cuits, ...) et/ou légumes crus (carottes râpées, radis, salade, ...)
- 1 c.à.s d'huile d'olive ou colza ou de noix ou pesto
- Herbes aromatiques (basilic, persil, thym, coriandre, ...)
- 1 bol de potage ou gaspacho
- Eau (à volonté)

Structure alimentaire

LUNCH



- 1 petit wrap (de préférence complet)
- 100 g de protéines : fêta light, Philadelphia® light, mozzarella light, filet de dinde, saumon fumé, thon, poulet, ...
- 200 g de légumes cuits (courgettes cuites, aubergines cuites, champignons cuits, maïs, ...) et/ou légumes crus (carottes râpées, salade, ...) + max 1 c.à.s de vinaigrette allégée/huile
- 1 bol de potage ou gaspacho
- Eau (à volonté)

Structure alimentaire

LUNCH



Tomates Mozza



- 1 tartines de pain de farine complète (30 g/tartine) (pain d'épeautre, de seigle, aux multi-céréales, à l'avoine, ... à la levure OU au levain, ...)
- 1 boule de mozzarella light
- 200 g de tomates
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Basilic + persil plat
- 1 bol de potage ou gaspacho
- Eau (à volonté)

GOÛTER



- Conseils généraux
- Structure alimentaire

GOÛTER

LE GOUTER... selon moi et, sans aucun doute, l'un des repas les plus importants de la journée.

Ses objectifs premiers ;



- rythmer votre journée alimentaire
- éviter tout grignotage l'après-midi
- éviter d'arriver affamé au repas du soir et par conséquent ;
- éviter de se ruer sur son armoire à friandises en rentrant du boulot
- éviter de grignoter durant la préparation du repas
- éviter de manger en grande quantité (voir se resservir) lors du repas, éviter de manger très vite
- éviter de grignoter en soirée
- ...

BREF, vous l'aurez compris, le gouter il ne faut pas le sauter !

GOÛTER



• Notes

Concernant les alternatives végétales (jus d'amande SSA, jus de noisettes SSA, yaourt au soja SSA etc, ...) ;

Il est important de ne pas remplacer **totale**ment (sauf si intolérance au lactose) les produits laitiers animaux (ex : lait de vache écrémé, yaourt classique maigre 0 % M.G, fromage blanc maigre 0 % M.G, ...) par des alternatives végétales pour les raisons suivantes :

- faible biodisponibilité du calcium dans les alternatives végétales de par la présence de phytates et d'oxalates.

- excepté pour le jus/yaourt de soja, les autres alternatives végétales ne contiennent pas des protéines de hautes valeurs biologiques de par le manque d'acides aminés essentiels (AAE).

- les alternatives végétales sont dépourvues de vitamine D et A (sauf si ajout industriel).

**En conclusion :**

Le lait de vache et/ou yaourt/fromage issu du lait de mammifère reste le produit le plus intéressant d'un point de vue nutritionnel. Si vous êtes intolérant au lactose, dirigez-vous préférentiellement vers le lait de vache dé lactosé ou les alternatives à base soja qui vous apporteront tous les AAE.

Gouter n°1 :

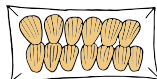
- 1 pomme OU 1 poire
- 1 pot de yaourt maigre 0 % M.G
- Boisson chaude sans sucre (thé, matcha, café)

**Gouter n°2 :**

- 2 pièces de biscuits CPDJ Cérééal® OU LU® Belvita
- 1 pot de 125 g de yaourt maigre 0 % M.G
- Boisson chaude sans sucre (thé, matcha, café)

**Gouter n°3 :**

- 1 madeleine Lotus®
- 100 g de framboises
- Boisson chaude sans sucre (thé, matcha, café)

**Gouter n°4 :**

- 1 bol de jus/lait végétal SSA (noisette, amande, soja, ...)
- 25 g de granola OU 25 g de CPDJ (cfr. liste CPDJ)
- 100 g de myrtilles
- Boisson chaude sans sucre (thé, matcha, café)



Structure alimentaire

GOÛTER

Gouter n°5 :

- 1 tartine de pain de farine complète (30 g/tartine) pain d'épeautre, de seigle, aux multi-céréales, à l'avoine, ... à la levure OU au levain, ...)
- 50 g de jambon OU 50 g de filet de Saxe, 50 g de filet d'Ardenne, 50 g de viande de grison, 50 g de filet de dinde, 50 g de poulet, 50 g de thon au naturel, ...

Gouter n°6

- 3 galettes de riz OU 3 biscottes
- 50 g de jambon OU 50 g de filet de Saxe, 50 g de filet d'Ardenne, 50g de viande de grison, 50 g de filet de dinde, 50 g de poulet, 50g de thon au naturel, ...



Gouter n°7

- 1 smoothie (200 ml de jus végétal SSA + 1 banane + glaçons)
- Boisson chaude sans sucre (thé, matcha, café)



Gouter n°8 :

- Pâtisserie healthy (cfr recette)
- 100 g de myrtilles
- Boisson chaude sans sucre (thé, matcha, café)



REPAS DU SOIR



- Conseils généraux
- Structure alimentaire

REPAS DU SOIR

Tout comme pour votre repas de midi, veuillez toujours à introduire une **source de protéines**, de **féculents** (de préférence complets), de **légumes** ainsi qu'une petite **source lipidique** au sein de vos repas du soir.

Vos apports en glucides doivent couvrir 50% de vos apports journaliers, il n'est donc pas question de supprimer vos féculents le soir. Tout est une **question de quantité**.

Votre assiette comme le midi doit être représentée avec **1/4** de **féculents**, **1/4** de **protéines** et **1/2** assiette de **légumes**.



REPAS DU SOIR

Pour les fans de pâtes, je vous donne la petite astuce suivante :

→ Divisez votre quantité de pâtes de moitié et remplacez l'autre moitié par des tagliatelles de courgettes.

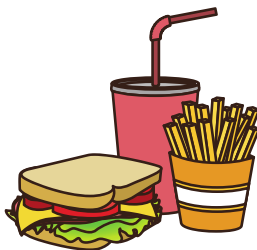
Il vous suffit simplement de laver et d'éplucher une courgette et d'ensuite réaliser des lamelles avec cette dernière (soit avec un appareil spécifique ou avec un simple éplucheur à PDT cela fonctionne tout autant). Faites revenir les tagliatelles de courgette avec une gousse d'ail et le tour est joué.

Dans une assiette creuse, placez vos pâtes (pennes, spaghettis etc, ...), vos tagliatelles de courgette et, par exemple, une grosse louche de sauce bolognaise et dégustez sans culpabiliser.

2. N'oubliez pas d'introduire du poisson (maigre ou gras en alternance) au moins 1x/semaine.

3. N'hésitez pas à introduire des œufs, sous forme de quiche, fricassée, tortilla, Chakchouka, ...

4. Limitez votre cheat-meal à 1x/semaine !

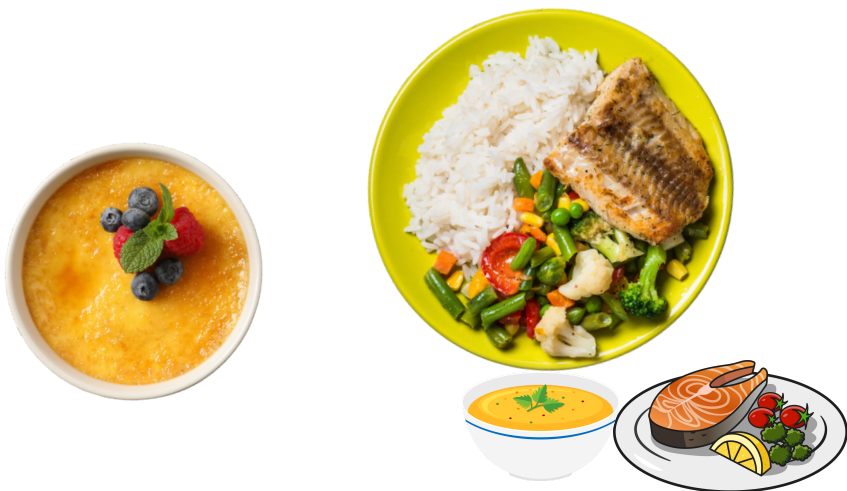


REPAS DU SOIR



Poulet et frites au four

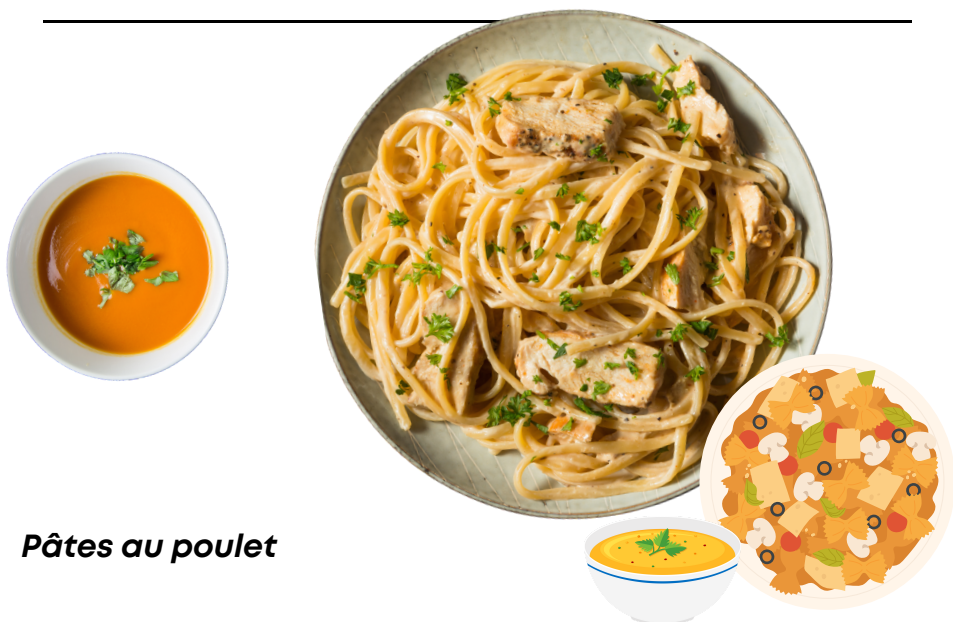
- 1 grosse cuisse de poulet OU 1 poitrine de poulet OU 100 g de poulet rôti (sans peau)
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- 100 g de frites de pomme de terre au four (précuites)
- 200 g de légumes cuits (courgettes cuites, aubergines cuites, champignons cuits, maïs, ...) et/ou légumes crus (carottes râpées, salade, ...) + max 1 c.à.s de vinaigrette allégée/huile
- 1 bol de potage OU gaspacho
- Eau (à volonté)



Produit de la mer et ses légumes

- 100 g de poisson (cabillaud, thon, saumon, ...) OU fruits de mer (scampis, gambas, ...)
 - 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
 - 40g CRU de riz (basmati, au jasmin, complet, ...) OU 40g CRU de quinoa, 40g CRU d'Ebly®, 40g CRUES de pâtes OU 40 g CRUE de semoule, ... (Rappel : x 2,5 si poids cuit)
 - 200 g de légumes cuits (courgettes cuites, aubergines cuites, champignons cuits, maïs, ...) et/ou légumes crus (carottes râpées, salade, ...) + max 1 c.à.s de vinaigrette allégée/huile
- 1 bol de potage OU gaspacho
- Eau (à volonté)

REPAS DU SOIR



Pâtes au poulet

- 40 g CRUES de pâtes (farfalle, spaghetti, rigatoni,...)
(Rappel : x 2,5 si poids cuit)
- 100 ml de crème allégée (4 % M.G)
- 20 g de ricotta OU autres sources de protéines maigres
- 80 g de poulet OU autres sources de protéines maigres
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- Epice et/ou herbes aromatiques (sel, poivre, thym, basilic, origan, ...)
- 200 g de légumes cuits (courgettes cuites, aubergines cuites, champignons cuits, brocolis, tomates cuites, ...)
- 1 bol de potage OU gaspacho
- Eau (à volonté)

Structure alimentaire

REPAS DU SOIR



Pâtes bolognaises

- 40 g CRUES de pâtes (farfalle, spaghetti, rigatoni, ...)
(Rappel : x 2,5 si poids cuit)
- Passata + concentré de tomates
- 100 g de viande hachée nature pure boeuf OU
100 g d'haricots rouges cuits OU 100 g de pois-chiches
cuits
- 150 g de légumes cuits (oignons, carottes cuites,
échalotes, champignons, ...)
- Epices et herbes aromatiques (sel, poivre, thym,
origan, paprika, basilic, ...)
- 10 g de mozzarella râpée light (gratin)
- 1 bol de potage OU gaspacho
- Eau à volonté

Structure alimentaire

REPAS DU SOIR



Viande féculents et légumes

- 100 g de viande (sans gras) : boeuf (tagliatta, côte à l'os, steak charolaise, ...), agneau (brochettes d'agneau, côtelettes d'agneau, ...), veau (escalope de veau *non panée*, rôti de veau, ...) porc (mignonnette de porc, rôti de porc, ...)
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- 200 g de pomme de terre/patates douces OU 40 g CRU de quinoa CRU OU 40 g de riz CRU OU 40 g d'Ebly® CRU OU 40 g de pâtes CRUES OU 40 g de semoule CRUE OU 40 g CRU de couscous perlé, ... (Rappel : x 2,5 si poids cuit)
- 200 g de légumes cuits (courgettes cuites, aubergines cuites, champignons cuits, maïs, ...) et/ou légumes crus (carottes râpées, salade, ...) + max 1 c.à.s de vinaigrette allégée/huile
- 1 bol de potage OU gaspacho
- Eau (à volonté)

Structure alimentaire

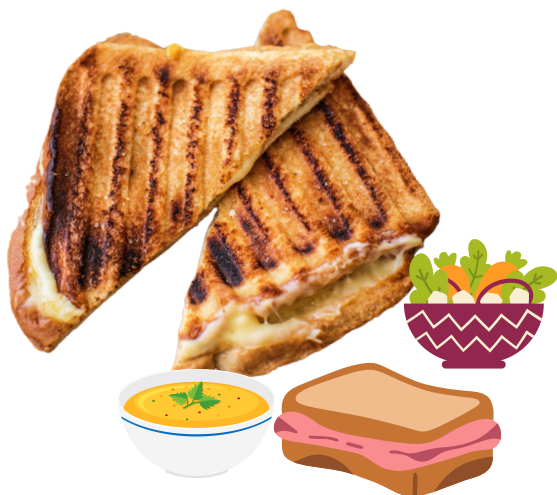
REPAS DU SOIR



Riz cantonais

- 1 oeuf brouillé
- 1 tranche de jambon OU 2 tranches de filet de poulet
- 1 c.à.s d'huile d'olive (cuisson)
- 40 g CRU de riz (Rappel : x 2,5 si poids cuit)
- 200 g de légumes cuits (courgettes cuites, aubergines cuites, champignons cuits, maïs, ...) et/ou légumes crus (carottes râpées, salade, ...) + max 1 c.à.s de vinaigrette allégée/huile
- 1 bol de potage OU gaspacho
- Eau (à volonté)

REPAS DU SOIR



Croque Monsieur

- 1 tartine de pain (40 g) de farine complète (pain d'épeautre, de seigle, aux multi-céréales, à l'avoine, ... à la levure OU au levain, ...)
- 2 tranches de filet de poulet OU 1 tranche de jambon ET 50 g de mozzarella light OU 1 tranche de gouda light
- Si sauce : 1 c.à.s de mayonnaise light -80% kcal Devos Lemmens® ou moutarde ou Ketchup Heinz® -50% de sucres.
- 200 g de légumes cuits (courgettes cuites, aubergines cuites, champignons cuits, maïs, ...) et/ou légumes crus (carottes râpées, salade, ...) + max 1 c.à.s de vinaigrette allégée/huile
- 1 bol de potage OU gaspacho
- Eau (à volonté)

Structure alimentaire

REPAS DU SOIR



Quiche healthy

- 1 part (1/4) de quiche (pâte à pizza + 3 oeufs + jus/lait végétal SSA + 200 g de protéine + 200 g de légumes + épices et/ou herbes aromatiques)

Exemple : quiche saumon/brocolis, poulet/courgette, ...

- 150 g de légumes cuits (courgettes cuites, aubergines cuites, champignons cuits, maïs, ...) et/ou légumes crus (carottes râpées, salade, ...) + max 1 c.à.s de vinaigrette allégée/huile
- 1 bol de potage OU gaspacho
- Eau (à volonté)

SNACKS DU SOIR



- Structure alimentaire

SNACKS DU SOIR

Snack n°1 :

- 1 pâtisserie healthy (cfr recette)



Snack n°2 :

- 1 crème Alpro® 90 kcal vanille/amandes OU noisettes/choco



Snack n°3 :

- 1 yaourt de 125 g édulcoré 0 % M.G aux fruits

Snack n°4 :

- 9 amandes



Snack n°5 :

- 1 mignonette de chocolat + 1 galette de riz



Snack n°6 :

- 1 fruit (environ 150 g)



Snack n°7 :

- 1 pot de skyr (125 g)



Snack n°8 :

- 20 g de CPDJ (cfr liste CPDJ)





Les principes de base



- Limitez les plats préparés ainsi que les aliments transformés (plats industriels, sushis vendus en magasin, fast food, salade toute faite, chips, wrap tout fait, viennoiserie, ...).
- Limitez les plats en sauce (carbonade, vol au vent, viande marinée, andalouse, mayonnaise, ...).
- Mangez seulement lorsque vous êtes à table et seulement si vous avez faim.
- Augmentez le nombre de mastication, prendre le temps de déguster et d'apprécier l'aliment qu'on a en bouche et déposez les couverts.
- Etre attentif.ve lorsque que vous mangez, ne pas regarder la tv ou autre distraction mais être capable de déguster attentivement votre plat.
- Ambiance calme , car effet du stress lors de la prise alimentaire !
- Evitez toutes les boissons sucrées (jus de fruit, sodas sucrés, grenadine, boisson énergisante, ...).
- Limitez la consommation d'alcool.
- Limitez les viandes et les charcuteries grasses et transformées (cordon bleu, boulette, saucisse, steak haché, saucisson, mortadelle, pâté, pain de viande, boudin, ...).
- Évitez les fromages fondus comme Baby-Bell, Vache qui rit, ...



HEALTHY

Dinner

RECIPES



SOMMAIRE

CHAPITRE

01

POTAGE AU POTIRON

CHAPITRE

02

CAROTTES AU CURRY

CHAPITRE

03

POIREAUX GRATIN

SOMMAIRE

CHAPITRE

04

SAUCE YAOURT

CHAPITRE

05

VINAIGRETTE ALLEGEE

CHAPITRE

06

VINAIGRE DE CIDRE

SOMMAIRE

CHAPITRE

07

PANCAKES HEALTHY

CHAPITRE

08

CAKE ALLEGE AUX POIRES

CHAPITRE

09

BANANA BREAD

SOMMAIRE

CHAPITRE

10

TIRAMISU ALLEGEE

INGRÉDIENTS POTAGE AU POTIRON

- Potiron surgelé : 300g
- Oignon : 100g
- Courgette : 150g
- Eau : 1L
- 1 cube de bouillon de volaille : 10g
- 1 c. à soupe de persil haché surgelé
- Bouquet garni, 1 c. à moka de sel
- 10 tours de moulin de poivre
- ½ càc de curry ou de cumin



PRÉPARATION

- Eplucher, nettoyer et laver les légumes.
- Les couper grossièrement.
- Les ajouter à l'eau bouillante (avec le cube de bouillon).
- Assaisonner (sel, poivre, bouquet garni).
- Cuire pendant 20 minutes, casserole fermée.
- Retirer le bouquet garni.
- Mixer longuement, ajouter le persil.
- Rectifier le volume (1,2 l) et l'assaisonnement.



Carottes au curry (4 pers)

INGRÉDIENTS

- 1 Une botte de jeunes carottes : 600g
- « lait » de coco : 80ml
- Crème de soja allégée : 120 ml
- Epaississant « maïzena » : 10g
- Echalotes surgelées : 20g
- 1 c.à.s de persil haché : 5g
- Curry, poivre



Carottes au curry (4 pers)

PRÉPARATION

- Eplucher les carottes et les laver.
- Les couper en rondelles de 2 mm d'épaisseur (à l'aide du robot-coupe)
- Cuire les carottes dans un cuit vapeur le temps nécessaire
- Réaliser la sauce : faire chauffer le lait de coco, la crème soja, les échalotes et le curry, assaisonner de poivre
- Epaissir la sauce avec du maïzena délayé dans un peu d'eau
- Napper les carottes de sauce .



Poireaux au gratin (4 pers)

INGRÉDIENTS

- Poireaux : 800g
- Filet de dinde (8 tranches) : 160g
- Sauce béchamel allégée : 500ml
- Emmenthal light râpé 100g
- Poivre, herbes (cuisson des chicons)
- Matière grasse pour le plat



Poireaux au gratin (4 pers)

PRÉPARATION

- Nettoyer les poireaux.
- Cuire les poireaux coupés au cuit vapeur (environ 30 minutes)
- Allumer le four à 180°C.
- Pendant ce temps, réaliser la sauce béchamel allégée.
- Lorsque les poireaux sont cuits, enrouler chaque pièce dans une 1/2 tranche de filet de dinde
- Graisser un plat à four avec un pinceau
- Y disposer les roulades de poireaux, les napper de sauce béchamel et terminer avec le fromage râpé.
- Cuire au four 20 à 30 minutes (jusqu'à ce que le fromage soit bien gratiné)
- Servir chaud



Sauce au yaourt (4 pers)

INGRÉDIENTS ASSAISONNEMENT

- **Assaisonnement**
- Yaourt doux : 125g
- 1 c. à s. de vinaigre : 15g
- 1 c. à c. de moutarde
- 1 c. à s. de persil haché
- 1 c. à s. de ciboulette
- 1 c. à moka de sel, poivre
- Ail en poudre ou frais pressé

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients.
- Rectifier l'assaisonnement.



Vinaigrette allégée (4 pers)

INGRÉDIENTS ASSAISONNEMENT

- **Assaisonnement**

- Yaourt doux : 100g
- 1 c. à s. de jus de citron : 15g
- 1 c. à c. d'oignons finement hachés : 5g
- 1 c. à s. de persil haché
- 1 c. à s. d'huile de colza
- 1 c. à moka de sel, 16 tours de moulin de poivre

PRÉPARATION

- Mélanger tous les ingrédients.
- Rectifier l'assaisonnement.



Vinaigre de cidre (4 pers)

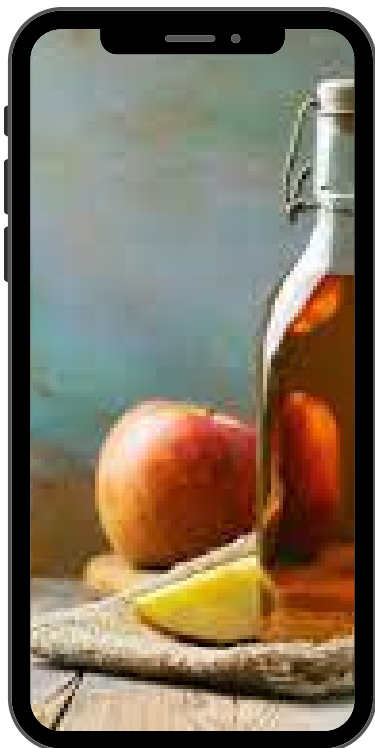
INGRÉDIENTS ASSAISONNEMENT

Assaisonnement

- 2 c.à.c de moutarde à l'ancienne
- 75 ml de vinaigre de cidre
- 150 ml d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

PRÉPARATION

- Mélanger tous les Ingrédients.
- Rectifier l'assaisonnement.



Healthy pancakes (5 pers)

INGRÉDIENTS ASSAISONNEMENT

- 3 bananes bien mûres
- 2 oeufs
- 1 peu de vanille ou cannelle ou extrait de vanille, rhume etc ...
- 1 cuillère à café de levure chimique
- une pincée de sel
- 75g de farine T65
- 2 cuillères à soupe de poudre d'amande
- 2 cuillères à soupe de lait au choix



Healthy pancakes (5 pers)

PRÉPARATION

- Dans un saladier, écrasez les bananes à l'aide d'une fourchette. Ajoutez- y les oeufs, la vanille ou la cannelle et mélangez bien.
- Puis mettez la levure, la farine, la poudre d'amande et terminez par le lait. Mélangez bien à l'aide d'un fouet ou d'une spatule jusqu'à obtenir un appareil homogène.
- Faites chauffer votre poêle à crêpe avec un peu d'huile d'olive. Passez un essuie tout pour enlever l'excédent et faites couler 1 louche de pâte au centre de la poêle chaude. La poêle doit être chaude mais attention à rester sur feu doux car les pancakes ont tendance à cuire rapidement et à se colorer tout aussi vite.
- Laissez cuire 1 minute environ, retournez délicatement quand les petites bulles apparaissent et poursuivez la cuisson quelques instants de l'autre côté.
- Réservez sur une assiette et renouvelez l'opération 4 fois.



Cake allégé aux poires (8 pers)

INGRÉDIENTS

- Fromage blanc maigre : 100g
- Minarine ou demi-beurre : 50g
- Edulcorant Stévia ou Sucralose (Candérel) 10g
Ou Tagatesse®
- 2 oeufs M
- Farine : 110g
- 1 c. à c. rase de levure chimique (baking)
- 1 Poire



Cake allégé aux poires (8 pers)

PRÉPARATION

- Chemiser un moule à cake avec du papier sulfurisé.
- Préchauffer le four à 175°C.
- Blanchir les jaunes d'œuf avec l'édulcorant (à l'aide du robot ménager (fouet).
- Ajouter le fromage blanc et le demi-beurre.
- Bien mélanger.
- Nettoyer, éplucher et couper la poire en petits morceaux.
- Incorporer la farine tamisée avec le baking.
- Incorporer les morceaux de poire.
- Battre les blancs d'œufs en neige, les incorporer à l'appareil
- Verser l'appareil dans le moule (aux $\frac{3}{4}$).
- Enfourner le gâteau dans le four à 175°C ; cuire pendant 15 à 20 minutes.



Banana Bread (8 pers)

INGRÉDIENTS :

- 50g de compote
- 3 bananes (dont 1 pour le topping)
- 2 oeufs M
- Farine : 110g
- 1 c. à c. rase de levure chimique (baking)
- 1 Poire
- 1 c.à.s de cacao 100%



Banana Bread (8 pers)

PRÉPARATION

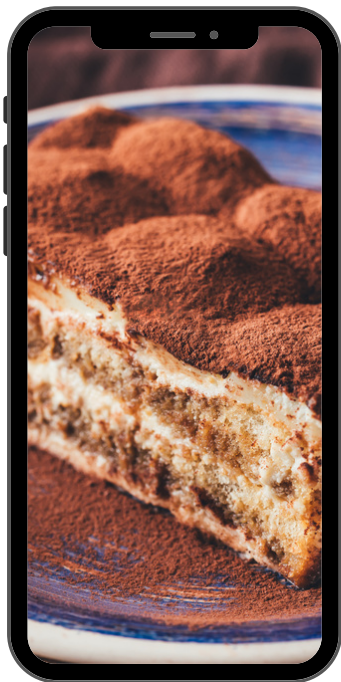
- Préchauffer le four à 150°C (thermostat 5) chaleur tournante.
- Eplucher et écraser les bananes (comme de la purée).
- Ajouter la compote et mélanger.
- Ajouter les oeufs.
- Ajouter ensuite la farine et la levure chimique.
- Ajouter ensuite si vous le souhaitez du cacao.
- Verser votre préparation dans un moule et mettre la préparation dans le four pendant 50 minutes.
- Au bout de 20 minutes de cuisson, tracer une ligne avec un couteau sur le milieu du gâteau.



Tiramisu (4 pers)

INGRÉDIENTS :

- 500 g de fromage blanc 0% de matières grasses
- 4 cuillères à soupe d'édulcorant (ou au goût)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 16 biscuits à la cuillère sans sucre ajouté
- 1 tasse de café fort refroidi
- Cacao en poudre non sucré pour saupoudrer



Tiramisu (4 pers)

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélangez le fromage blanc, l'édulcorant et l'extrait de vanille jusqu'à obtenir une consistance lisse.
- Trempez rapidement les biscuits à la cuillère dans le café refroidi et placez-les au fond d'un plat de service.
- Étalez une fine couche du mélange de fromage blanc sur les biscuits imbibés.
- Répétez les couches jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de fromage blanc.
- Saupoudrez de cacao en poudre sur le dessus.
- Réfrigérez pendant au moins 2 heures avant de déguster.





Boîtes à idées

Menus semaines

Inspirations de vos menus



1. Salade de quinoa aux légumes grillés et saumon fumé
2. Saumon cuit au four avec des légumes vapeur, pâtes grecques
3. Poitrine de poulet grillée avec une salade de concombre, ebly
4. Riz complet sauté aux légumes et tofu
5. Soupe, 3 biscottes cottage cheese et des légumes racines
6. Curry de pois chiches, quinoa et poivrons rouges
7. Salade de kale avec des graines de tournesol et de la vinaigrette à l'avocat, lentilles et riz complet
8. Poissons blancs en papillote avec des herbes fraîches, pdt, épinards cuits
9. Salade de haricots verts, pdt avec des tomates cerises et de la vinaigrette balsamique et bacon grillé
10. Chili viande hachée pure boeuf, riz, légumes
11. Rouleaux de printemps aux crevettes et légumes
12. Poulet à la citronnelle avec du riz basmati
13. Salade de quinoa aux tomates séchées et feta
14. Pâtes de blé entier avec sauce tomate maison et légumes grillés
15. Poivrons farcis au riz et aux légumes
16. Brochettes de scampis-poivron-ananas et légumes grillés
17. Salade de thon aux haricots verts et olives
18. Filet de truite au four avec des herbes fraîches, pdt, champignons grillés
19. Soupe de courge butternut aux épices et 1 tartine de pain grillé
20. Salade de mozza avec concombre, carottes rapées et menthe
21. Pad thaï végétarien aux nouilles de riz avec falafels
22. Poulet rôti avec patates douces et chou-rouge
23. Saumon poché avec une sauce à l'aneth et au citron
24. Salade de dés de poulet avec du fromage de chèvre et des noix
25. Risotto aux champignons sauvages
26. Brochettes de poulet mariné aux légumes et pdt grenailles
27. Salade de pâtes aux légumes grillés et pesto et bacon
28. Tacos de poisson avec salade de chou et salsa maison
29. Soupe miso avec tofu et algues
30. Salade de betteraves rôties avec fromage de chèvre et noix de pécan
31. Filet de dinde au four avec sauce aux canneberges, pdt rissolées
32. Poivrons farcis au quinoa et aux légumes
33. Salade de crevettes et avocat avec vinaigrette à la mangue
34. Curry de poulet aux légumes d'été
35. Spaghetti de courgettes avec sauce tomate et boulettes de viande de dinde
36. Poisson en croûte avec riz au jasmin et des navets rôtis
37. Salade de chou kale aux fruits secs, ebly et cottage cheese
38. Poulet au curry thaï avec lait de coco light et légumes croquants
39. Rôti de porc avec pommes de terre rôties et carottes



40. Salade de quinoa aux légumes croquants et vinaigrette au sésame
41. Pois chiches rôtis avec épices cajun, couscous perlé, potiron au paprika
42. Omelette aux légumes avec du pain complet
43. Poulet teriyaki avec riz brun et brocoli sauté
44. Salade de tomates, mozzarella et basilic avec vinaigrette balsamique
45. Saumon grillé avec salade de concombre et d'aneth
46. Ratatouille provençale avec quinoa
47. Steak de thon grillé avec salsa de mangue, frite de pdt au four
48. Riz sauté aux légumes et œufs brouillés
49. Salade de lentilles corail, riz complet, petits pois avec avocat et coriandre
50. Soupe de poulet et légumes avec nouilles de riz
51. Pizza maison avec pâte à base de farine complète et légumes grillés
52. Salade de chou-fleur rôti avec pois chiches, canneberges, fêta, ebly
53. Tofu sauté avec brocoli et sauce à l'ail et au gingembre
54. Lasagnes aux épinards et ricotta
55. Brochettes de crevettes grillées, ananas poivron avec salsa de tomates et maïs
56. Salade de quinoa aux fraises et avocat avec vinaigrette au miel et citron
57. Poêlée de légumes printaniers avec poulet grillé
58. Soupe de tomates rôties au basilic
59. Pâtes poulet au pesto de roquette et tomates cerises
60. Poulet au curry indien avec brocolis et courgettes et naan complet
61. Poisson en papillote avec légumes de saison
62. Salade de pommes de terre, haricots, oignons, dés de jambon aux herbes et vinaigrette moutarde miel



63. Tacos végétariens aux haricots noirs et légumes grillés
64. Soupe de légumes d'hiver avec lentilles vertes, salade et pain complet
65. Poulet rôti à l'ail et au citron avec pommes de terre rôties et asperges
66. Salade de couscous aux légumes rôtis, lentilles
67. Saumon mariné au miel et à la moutarde avec quinoa aux légumes
68. Curry de légumes aux pois chiches
69. Pizza aux légumes grillés et fromage de chèvre
70. Salade de riz aux crevettes, avocat et mangue
71. Poulet cajun avec maïs grillé et courgettes
72. Chili con carne à base de dinde hachée
73. Poisson grillé avec salsa de tomates et avocat
74. Salade de lentilles, carottes râpées et feta
75. Ratatouille provençale avec quinoa
76. Saumon cuit au four avec asperges et patates douces rôties
77. Pâtes à la sauce tomate avec épinards et poulet grillé
78. Salade de chou frisé aux graines de grenade et de tournesol
79. Poulet au citron avec brocoli sauté et semoule
80. Tacos avec salade de chou et mangue
81. Risotto au poulet aux champignons sauvages et épinards
82. Salade de quinoa aux légumes d'été grillés
83. Soupe de lentilles corail au lait de coco et curry
84. Brochettes de crevettes et ananas avec riz basmati
85. Poulet tikka masala et naan complet



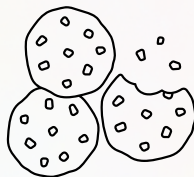
Listes d'aliments à privilégier

Des listes non exhaustives
sélectionnées selon des critères
nutritionnels bien précis !

GROCERY SHOPPING LIST

BISCUITS (-SUCRÉS ET -GRAS)

- ✓ LU-BELVITA-BISCUITS PETIT DÉJEUNER- CHOCOLAT CÉRÉALES COMPLÈTES
- ✓ LU-BELVITA-BISCUITS PETIT-DÉJEUNER FRUITS ROUGES
- ✓ LU-BELVITA-BISCUITS GOÛT NOISETTES, CHOCOLAT ET MIEL
- ✓ LU-BELVITA ORIGINAL CÉRÉALES ET LAIT
- ✓ LU-BELVITA MOELLEUX CHOCOLAT
- ✓ LU-CRACOTTES CHOCOLAT
- ✓ LU-BISCUITS PETIT BEURRE ORIGINAL
- ✓ LU-PRINCE-BISCUITS PETIT-DÉJEUNER AU CHOCOLAT
- ✓ LU-PRINCE START NATUREL
- ✓ LU-GRANY BISCUITS AUX CÉRÉALES
- ✓ LU-VÉRITABLE PETIT BEURRE
- ✓ SULTANA-BISCUITS POIRE CANNELLE
- ✓ SULTANA-BISCUITS FRUITS DES BOIS
- ✓ SULTANA-BISCUITS NATURELS AUX RAISINS SECS
- ✓ SULTANA-BISCUITS À LA POMME
- ✓ DELACRE-TARTINE DE L'ÉCOLIER AU CHOCOLAT
- ✓ DELACRE-BISCUITS MARIA
- ✓ DELACRE-TARTINES DE L'ÉCOLIER NATURE
- ✓ CEREAL-BISCUITS LAIT CHOCOLAT
- ✓ CEREAL-BISCUITS AU SON
- ✓ CEREAL-BISCUITS COCO AVEC ÉDULCORANTS
- ✓ BN-BISCUITS CHOCOLAT
- ✓ JULES DESTROOPER-BISCUITS "LES SCHTROUMPFS" NATURES



À RETROUVER CHEZ **DELHAIZE** :

- ✓ DELHAIZE-BIO-PETIT BEURRE
- ✓ DELHAIZE-NIC NAC
- ✓ LEIBNIZ-ORIGINAL
- ✓ LEIBNIZ-ZOO ORIGINAL
- ✓ 365 ESSENTIAL- PETITS BEURRES
- ✓ BALOCCO-BISCUITS PETIT-DÉJEUNER LAIT ET ŒUF

À RETROUVER CHEZ **BIOPLANET** :

- ✓ GERMINAL-BISCUITS MOELLEUX AUX AGRUMES
- ✓ GERMINAL-BISCUITS À L'AVOINE
- ✓ GERMINAL-BISCUITS À L'ABRICOT
- ✓ GÉNEROUS-SYLVAIN SPECULOOS
- ✓ CÉLIANE-BISCUITS P'TIT DÉJ CHOCO GRAINES
- ✓ FARM BROTHERS-NATURAL BIO COOKIES
- ✓ FARM BROTHERS-GINGER & LEMON

À RETROUVER CHEZ **COLRUYT** :

- ✓ EVERYDAY-BISCUITS FOURRÉS GOÛT CHOCOLAT
- ✓ EVERYDAY-PETITS BEURRE
- ✓ EVERYDAY-BISCUITS FOURRÉS GOÛT VANILLE
- ✓ BONI-BIO PETIT BEURRE
- ✓ BONI SELECTION-NIC NAC
- ✓ BONI SELECTION-GALETTES AU BEURRE

À RETROUVER CHEZ **ALDI** :

- ✓ MILVILLE-FRUITBISCUITS POMME
- ✓ MILVILLE-FRUITBISCUITS RAISINS DE CORINTHE
- ✓ MILVILLE-FRUITBISCUITS FRUITS DES BOIS
- ✓ MILVILLE-BISCUITS PETIT-DÉJEUNER YAOURT/FRAISE
- ✓ GALA-PETITS BEURRES

GROCERY SHOPPING LIST

CPDJ (+ RICHES EN FIBRES & - SUCRÉES)

INFO SUPPLÉMENTAIRE : PRODUITS BIO = * ET PRODUITS SANS GLUTEN = (SANS GLUTEN)

ALDI

GOLDEN BRIDGE : FLOCONS D'AVOINE
GOLDEN BRIDGE : FLOCONS D'AVOINE GROS
GOLDEN BRIDGE : WELLNESS FLAKES CHOCOLAT AU LAIT
GOLDEN BRIDGE : WELLNESS FLAKES NATURE
GOLDEN BRIDGE : CRUNCHY GRANOLA - MYRTILLES
GOLDEN BRIDGE : CRUNCHY MUESLI - BERRIES*
GOLDEN BRIDGE : CRUNCHY GRANOLA
GOLDEN BRIDGE : CHOCO CRUNCHY
GOLDEN BRIDGE : MUESLI - FRUITS
GOLDEN BRIDGE : WELLNESS FLAKES CHOCOLAT NOIR



CARREFOUR, COLRUYT, DELHAIZE (GRANDES MARQUES)

JORDANS : GRANOLA - AMANDES & NOISETTES
JORDANS : GRANOLA - SUPER NUTTY
JORDANS : MUESLI DE LUXE
JORDANS : CRUNCHY GRANOLA - HONEY BAKED
JORDANS : GRANOLA - BERRY
JORDANS : GRANOLA - CHOCOLAT & NOISETTES
KELLOGG'S : SPECIAL K - ORIGINAL
KELLOGG'S : SPECIAL K - FRUITS ROUGES
KELLOGG'S : SPECIAL K - CHOCOLAT NOIR
KELLOGG'S : EXTRA ORIGINAL
NESTLÉ : FITNESS CÉRÉALES NATURES
NESTLÉ : FITNESS CÉRÉALES CHOCOLAT NOIR
NESTLÉ : FITNESS CÉRÉALES CHOCOLAT AU LAIT
QUAKER : OATS/FLOCONS D'AVOINE - EXPRESS
QUAKER : CRUESLI CACAO BANANE
QUAKER : CRUESLI GRANOLA - ORIGINAL
QUAKER : CRUESLI GRANOLA - NOIX ET GRAINES
QUAKER : CRUESLI - 4 NUTS
QUAKER : CRUESLI - CHOCOLAT
QUAKER : OATS/FLOCONS D'AVOINE EXPRESS - CASSONADE

CARREFOUR (MARQUE PROPRE, AUTRES MARQUES)

CARREFOUR : FLOCONS D'AVOINE*
CARREFOUR : CLASSIC FLOCONS D'AVOINE
CARREFOUR : CROUSTILLANT CHOCOLAT QUINOA*
CARREFOUR : GRUAU D'AVOINE POMME*
CARREFOUR : CROUSTILLANT 3 NOIX*
CARREFOUR : CRUNCHY CHOCOLAT NOIR INTENSE
CARREFOUR : CROUSTILLANTS FRUITS ROUGES*
CARREFOUR : CROUSTILLANT NATURE*
NO BRAND : MUESLI AUX FRUITS SECS
NUTRIDIA : FLOCONS D'AVOINE*
NUTRIDIA : GRANOLA CHOCOLAT*

LES MARQUES CI-DESSUS PEUVENT CHANGER LEURS COMPOSITIONS NUTRITIONNELLES SELON LA DATE, LE PAYS DE VENTE ET RESTENT À TITRE INDICATIF EN BELGIQUE

GROCERY SHOPPING LIST

CPDJ (+ RICHES EN FIBRES & - SUCRÉES)



INFO SUPPLÉMENTAIRE : PRODUITS BIO = * ET PRODUITS SANS GLUTEN = (SANS GLUTEN)

COLRUYT (MARQUE PROPRE, AUTRES MARQUES)

BONI : FLOCONS D'AVOINE*
BONI : GRANOLA NOIX DE COCO (SANS GLUTEN)
BONI : GRANOLA AUX NOIX ET AU MIEL
BONI : MUESLI AVEC 30% DE FRUITS, DE NOIX ET DE GRAINES
BAMBOO : DARK CHOCOLATE & FLEUR DE SEL
BAMBOO : CARAMEL ALMOND & PECAN
BAMBOO : CRUNCHY CHOCOLATE
BAMBOO : CRUNCHY BERRY
BAMBOO : ORIGINAL
LIMA : MUESLI ORIGINAL*
SCHÄR : CHOCO MÜSLI - OAT, MILLET AND AMARANTH FLAKES (SANS GLUTEN)
TURTLE : BRAN FLEEKES*
TURTLE : MULTIGRAIN FLAKES (SANS GLUTEN)*
WEETABIX : WEETABIX
WEETABIX : CRISPY MINIS CHOCO

DELHAIZE (MARQUE PROPRE, AUTRE MARQUES)

DELHAIZE : FLOCONS D'AVOINE*
DELHAIZE : MÉLANGE DE FLOCONS - 5 CÉRÉALES*
DELHAIZE : FLOCONS D'AVOINE
DELHAIZE : BLÉ SOUFFLÉ*
DELHAIZE : EPEAUTRE SOUFFLÉ*
DELHAIZE : GRANOLA - CHOCOLAT & NOISETTES - STÉVIA
DELHAIZE : GRANOLA - FRUITS DES BOIS - STÉVIA
DELHAIZE : MUESLI - TOASTED - CHOCOLAT AMANDE
DELHAIZE : GRANOLA - POMME - STÉVIA
DELHAIZE : GRANOLA - 4 NOIX
DELHAIZE : MUESLI POMME-BANANE*
DELHAIZE : MUESLI - FRAMBOISE*
DELHAIZE : GRANOLA - FRUITS ROUGES
DELHAIZE : GRANOLA - CHOCO FRAMBOISE
DELHAIZE : MUESLI - SUPERFRUIT - FRUITS SÉCHÉS, AMANDES ET GRAINES
DELHAIZE : CRUNCHY MUESLI - QUINOA, GRAINES DE POTIRON, CANNEBERGES*
DELHAIZE : CHOCO PUFFIES
DELHAIZE : CHOCO BALLS
DELHAIZE : HONEY RINGS
DELHAIZE : GRANOLA - CHOCO CARAMEL
DELHAIZE : CRUNCHY MUESLI - NATURE
DELHAIZE : GRANOLA - AMANDES ET MYRTILLES - OMÉGA 3
DELHAIZE : CORNFLAKES (SANS GLUTEN)*
365 ESSENTIAL : FLOCONS D'AVOINE

LES MARQUES CI-DESSUS PEUVENT CHANGER LEURS COMPOSITIONS NUTRITIONNELLES SELON LA DATE, LE PAYS DE VENTE ET RESTENT À TITRE INDICATIF EN BELGIQUE

GROCERY SHOPPING LIST

CPDJ (+ RICHES EN FIBRES & - SUCRÉES)

INFO SUPPLÉMENTAIRE : PRODUITS BIO = * ET PRODUITS SANS GLUTEN = (SANS GLUTEN)

DELHAIZE (MARQUE PROPRE, AUTRES MARQUES)

BAMBOO : DARK CHOCOLATE & FLEUR DE SEL
BAMBOO : CARAMEL ALMOND & PECAN
BAMBOO : CRUNCHY CHOCOLATE
BAMBOO : CRUNCHY BERRY
BAMBOO : ORIGINAL
BRINTA : CÉRÉALES - BLÉ ENTIER
GREAT : GRANOLA - ADVENTURE*
GREAT : GRANOLA - JOY*
GREAT : GRANOLA - WONDER*
GREAT : GRANOLA - ENERGY*
GREAT : GRANOLA - DREAM*
LÉONIE'S : GRANOLA - NOIX ET GRAINES
LÉONIE'S : GRANOLA - NOIX ET CHOCOLAT
LÉONIE'S : GRANOLA - CHOCOLAT ET COCO
SANDRA BEKKARI : GRANOLA - NOIX DE CAJOU ET GRAINES DE POTIRON
SANDRA BEKKARI : GRANOLA - NOISETTE ET AMANDE
WEETABIX : WEETABIX
WEETABIX : CRISPY MINIS CHOCO



SÉQUOÏA (MARQUES BIO)*

ALLOS : AMARANTH CRUNCHY PUR*
ALLOS : AMARANTH CRUNCHY EDELNUSS NUTS*
ALLOS : AMARANTH CRUNCHY BEERENFRUCHT BERRY*
ALLOS : AMARANTH CRUNCHY CHOCOLATE*
DEMETER : FLOCONS D'AVOINE FINIS*
EVERNAT : MUESLI POMME NOISETTE AMANDE (SANS GLUTEN)*
EVERNAT : MUESLI SARRASIN FRUITS ROUGES (SANS GLUTEN)
EVERNAT : MUESLI CROQUANT AVOINE CHOCOLAT*
EVERNAT : MUESLI CROQUANT FRUITS SECS*
FAVRICHON : 6 NOIX*
FAVRICHON : FRUITS ROUGES*
FAVRICHON : LIN ET FIBRES*
FAVRICHON : SON D'AVOINE & SEIGLE*
FAVRICHON : PROTÉINÉ SOJA & FRUITS*
FAVRICHON : CHOCOLAT NOIR & NOIX DE COCO*
FAVRICHON : NATURE*
FAVRICHON : CASSIS & GRAINES GOURMANDES*
FAVRICHON : GRAINES DE LIN & COURGE*
FAVRICHON : FRAMBOISE & CHOCOLAT*
FAVRICHON : DUO DE CHOCOLATS*

LES MARQUES CI-DESSUS PEUVENT CHANGER LEURS COMPOSITIONS NUTRITIONNELLES SELON LA DATE, LE PAYS DE VENTE ET RESTENT À TITRE INDICATIF EN BELGIQUE

GROCERY SHOPPING LIST

CPDJ (+ RICHES EN FIBRES & - SUCRÉES)

INFO SUPPLÉMENTAIRE : PRODUITS BIO = * ET PRODUITS SANS GLUTEN = (SANS GLUTEN)

SÉQUOÏA (MARQUES BIO)*

GR'EAT : GRANOLA - ADVENTURE*
GR'EAT : GRANOLA - JOY*
GR'EAT : GRANOLA - WONDER*
GR'EAT : GRANOLA - ENERGY*
GR'EAT : GRANOLA - DREAM*
GRILLON D'OR : FLAKES SARRASIN*
GRILLON D'OR : FLAKES ÉPEAUTRE*
GRILLON D'OR : MUESLI FRUITS*
GRILLON D'OR : MUESLI PREMIUM*
GRILLON D'OR : MUESLI (SANS GLUTEN)*
GRILLON D'OR : KROUNCHY AMANDES AVOINE (SANS GLUTEN)*
GRILLON D'OR : KROUNCHY TOO CHOCOLAT*
GRILLON D'OR : KROUNCHY GRANOLA MIEL & NOIX DE PÉCAN*
GRILLON D'OR : KROUNCHY FRUITS ROUGES*
GRILLON D'OR : KROUNCHY NATURE*
LIMA : CORN MAÏS FLAKES*
PRIMÉAL : FLAKES SARRASIN*
PRIMÉAL : FLAKES ÉPEAUTRE COMPLET*
PRIMÉAL : PICACHOC QUINOA*
TURTLE : PORRIDGE 6 SEEDS*
TURTLE : BRAN FLEEKES*
TURTLE : MULTIGRAIN FLAKES (SANS GLUTEN)*
TURTLE : POWER GRANOLA COCONUT & COCOA*
TURTLE : GRANOLA WALNUT & CHOCOLATE*
TURTLE : GRANOLA APPLE & CINNAMON*
TURTLE : PUFFED SPELT HONEY*
TURTLE : CORNFLAKES DARK CHOCOLATE*



LES MARQUES CI-DESSUS PEUVENT CHANGER LEURS COMPOSITIONS NUTRITIONNELLES SELON LA DATE, LE PAYS DE VENTE ET RESTENT À TITRE INDICATIF EN BELGIQUE

GROCERY SHOPPING LIST

JUS VÉGÉTAUX (-SUCRÉS)

UNIQUEMENT CHEZ **COLRUYT** :

BOISSON AU RIZ (1L)
BOISSON AUX AMANDES NON SUCRÉE (1L)
BOISSON AUX AMANDES (1L)
BOISSON À L'AVOINE NON SUCRÉE (1L)



UNIQUEMENT CHEZ **DELHAIZE** :

DELHAIZE - SOYA GOÛT VANILLE (1L)
DELHAIZE - BOISSON RIZ (1L)
DELHAIZE - BOISSON SOJA NATURE (1L)
DELHAIZE - BOISSON AMANDE (1L)

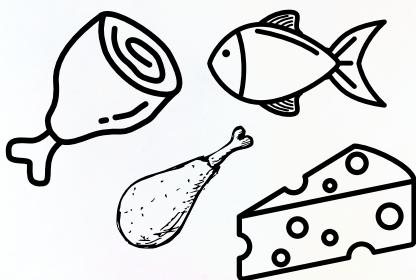
LES MARQUES CI-DESSUS PEUVENT CHANGER LEURS COMPOSITIONS NUTRITIONNELLES SELON LA DATE, LE PAYS DE VENTE ET RESTENT À TITRE INDICATIF EN BELGIQUE

GROCERY SHOPPING LIST

LISTE DE D'ACCOMPAGNEMENTS PROTÉINÉS/ CHARCUTERIES (MAIGRES)

FROMAGES

- FROMAGE FRAIS
- QUARK
- COTTAGE CHEESE
- FAISSELLE
- MAQUÉE
- CANCOILLOTE
- PHILADELPHIA® LIGHT
- BOURSIN® LIGHT
- MADAME LOIK® LIGHT
- CHAVROUX®
- RICOTTA
- ST MORET® LIGHT
- FÊTA LIGHT
- MOZZARELLA LIGHT
- LE COEUR DE NEUFCHÂTEL
- LE CAMEMBERT
- LE CHAMOIS D'OR
- LE COULOMMIERS



POISSONS & FRUITS DE MER

- SCAMPIS
- CREVETTES GRISES
- GAMBAS
- CRABE
- SAUMON FUMÉ
- TRUITE SAUMONÉE
- THON
- SARDINES
- HARENG
- MARQUEREAU

CHARCUTERIES

- JAMBON CUIT
- FILET DE BACON GRILLÉ
- VIANDE DE GRISON
- FILET DE POULET
- FILET DE POULET AUX HERBES
- FILET DE DINDE
- FILET DE SAXE
- FILET D'ARDENNE
- BRESAOLA
- PROSCIUTTO MAIGRE
- FILET D'ANVERS
- ROTI DE PORC
- PASTRAMI

CHARCUTERIES VÉGÉ

- HOUMOUS DE POIS CHICHE
- HOUMOUS DE LENTILLES
- HOUMOUS DE BETTERAVE
- TOFU/SEITAN/TEMPEH/QUORN®

IL EST ESSENTIEL DE SOULIGNER QUE LES PRODUITS ÉNUMÉRÉS NE SONT QU'UNE SÉLECTION PARMIS DE NOMBREUSES OPTIONS

GROCERY SHOPPING LIST

LISTE DE D'ACCOMPAGNEMENTS PROTÉINÉS

- **AGNEAU** : CÔTE FILET SANS GRAS ET SELLE SANS GRAS, TRANCHE DE GIGOT D'AGNEAU, COURONNE D'AGNEAU, BASSE CÔTE D'AGNEAU, COLLIER D'AGNEAU, BROCHETTES D'AGNEAU (SANS GRAS)
- **BOEUF** : JOUE, MACREUSE, TENDE DE TRANCHE, STEAK HACHÉ À 5 % DE MG, BIFTECK MAIGRE, Tournedos, Rosbif, Entrecôte (sans gras), Côte à l'os, Steak de boeuf, Filet pur de boeuf, Contrefilet, Chateaubriand
- **VEAU** : NOIX, JARRET (OSSO BUCCO), ÉPAULE, CÔTE DÉCOUVERTE SANS GRAS, CÔTELETTE DE VEAU, SAUTÉ DE VEAU.
- **PORC** : FILET MIGNON DE PORC, FILET DE PORC, RÔTI DE PORC, CÔTE À L'OS DE PORC, SAUTÉ DE PORC, DE LA CARBONNADE DE PORC MAIGRE ET UNE CÔTELETTE DE PORC MAIGRE, RÔTI DE PORC ÉPAULE, RÔTI DE PORC, RÔTI DE PORC ARDENNAIS
- **VIANDE CHEVALINE** : ENTRECÔTE, TENDE DE TRANCHE.
- **VOLAILLES** : ESCALOPES DE POULET, CANARD ET DINDE, CUISSES DE POULET, DINDE ET DE CANARD SANS PEAU, RÔTI DE DINDE, AIGUILLETES DE POULET, AILES DE POULET, PILON DE POULET, HAUTS CUISSE POULET, COQUELET, CAILLE, ...
- **LAPIN** : CUISSES DE LAPIN, FILET DE LAPIN, RÂBLES DE LAPIN



IL EST ESSENTIEL DE SOULIGNER QUE LES PRODUITS ÉNUMÉRÉS NE SONT QU'UNE SÉLECTION PARMIS DE
NOMBREUSES OPTIONS

GROCERY SHOPPING LIST

LISTE DE VINAIGRETTES (-GRASSES)

- VANDERMOORTELE: VINAIGRETTE À LA FRAMBOISE
- VANDERMOORTELE: VINAIGRETTE À LA MOUTARDE
- VANDERMOORTELE: VINAIGRETTE AUX FINES HERBES



- HELLEMANN'S : SAUCE SALADE THOUSANT ISLAND
- HELLEMANN'S : SAUCE SALADE SMOKY CAESAR
- HELLEMANN'S : SAUCE SALADE HONEY & MUSTARD
- HELLEMANN'S : VINAIGRETTE À LA MOUTARDE

- REGALO : VINAIGRETTE AVEC FINES HERBES
- REGALO : VINAIGRETTE YOGO
- KANIA : VINAIGRETTE CIBOULETTE

IL EST ESSENTIEL DE SOULIGNER QUE LES PRODUITS ÉNUMÉRÉS NE SONT QU'UNE SÉLECTION PARMI DE
NOMBREUSES OPTIONS



Récap des familles alimentaires

@annegaelle_diet

MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES & OLÉAGINEUX



Minarine/
Margarine



Avocat



Crème



Fruits à coque



Graines



Huiles



Beurre



@annegaelle_diet

PROTÉINES ANIMALES



Fromage



Poisson



Viande



Volaille



Oeuf



Yaourt



Charcuterie



PROTÉINES VÉGÉTALES



Tofu



Seitan



Quorn



Lentilles



Pois-
chiches



Haricots
rouges



Fèves



Haricots
blancs



@annegaelle_diet

TOUS LES FÉCULENTS



Pdt



Patate douce



Riz



Farine



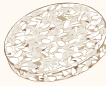
Wraps



Tortillas



Crêpes



Galette de riz/
maïs



Pâtes



Orzo



Semoule



Quinoa



Farine de
maïs



Pop-corn



Bagel



Biscotte



Gauffre



Pâtes à tarte/
Pizza



Baguette/
viennoiserie



Pain



Céréales



Ébly



Avoine



Sarasin



Seigle/
Epeautre
Millet





Coin patient

C'est à votre tour de vous
exprimer !

COOKING

Planner

Planning de vos repas hebdomadaire

	PDJ	Lunch	Snack	Repas du soir	Snack
Lundi					
Mardi					
Mercredi					
Jeudi					
Vendredi					
Samedi					
Dimanche					

Notes

Suggestion
de repas

@annegaelle_diet

LISTE Courses

SEMAINE _____

DATE _____



FRUITS



LÉGUMES



VIANDES/VOLAILLES / OEUFS



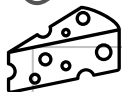
POISSONS/CRUSTACÉS



HUILES/SAUCES



LISTE Courses



FROMAGES



YAOURTS/LAITAGES



EPICES/HERBES AROMATIQUES

SEMAINE _____

DATE _____

FÉCULENTS



AUTRES



BOISSONS

DE LA SEMAINE

[illegible]

Mon bien être physique et moral au quotidien

Date

Mo Tu We Th Fr Sa Su

Je suis reconnaissant.e de moi-même car :

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce que j'ai aimé mettre en place?

.....

.....

.....

.....

Ce que je souhaite améliorer :

.....

.....

.....

.....

Mes heures de sommeil



Heures approximatives

Ce que j'aimerais

Comment je me sens ?



.....

.....

.....

.....

Les habitudes mises en place ?



.....

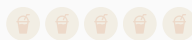
.....

.....

.....

Suivi des habitudes

- Epices/herbes aromatiques
- Organiser ses repas/collations
- Prendre du plaisir en mangeant
- Poser ses couverts



Eau min. 1L5
Boissons min. 3L



annegaelle_diet
Anne-Gaëlle Vreurick

Rue Praile n°173, Nalinnes
Cabinet médical Couez-Forret-Courtin

Une échelle de satisfaction

1. Dans quelle mesure êtes-vous satisfait.e de la planification de vos repas ?



Très satisfait.e



Satisfait.e



Neutre



Insatisfait.e



Très insatisfait.e

2. Dans quelle mesure êtes-vous satisfait.e de la durée de vos repas (vitesse d'ingestion) ?



Très satisfait.e



Satisfait.e



Neutre



Insatisfait.e



Très insatisfait.e

3. Dans quelle mesure êtes-vous satisfait.e de votre hydratation ?



Très satisfait.e



Satisfait.e



Neutre



Insatisfait.e



Très insatisfait.e

4. Dans quelle mesure êtes-vous satisfait.e de l'organisation à la maison ?



Très satisfait.e



Satisfait.e



Neutre



Insatisfait.e



Très insatisfait.e

5. Dans quelle mesure êtes-vous satisfait.e de la présentation de vos assiettes/repas ?



Très satisfait.e



Satisfait.e



Neutre



Insatisfait.e



Très insatisfait.e

6. Dans quelle mesure êtes-vous satisfait.e de votre activité physique/ mouvements ?



Très satisfait.e



Satisfait.e



Neutre



Insatisfait.e



Très insatisfait.e

Notes personnelles :

Un esprit sain dans un corps sain

dieteticienneannegaelle@gmail.com
@annegaelle_diet

Eating checklist

Liste & Supermarché

- ☐ Faire sa liste des courses
- ☐ Penser d'abord aux fruits & légumes
- ☐ Penser aux féculents complets
- ☐ Regarder les protéines en promo
- ☐ Ne pas oublier les herbes aromatiques et les épices
- ☐ Prévoir du temps pour faire ses courses
- ☐ Avoir le ventre rempli avant d'aller faire ses courses
- ☐ Se limiter à ce qu'il y a sur la liste des courses

Petit-déjeuner

- ☐ Boire un verre d'eau avant de manger
- ☐ Préparer son assiette avant de manger
- ☐ Se mettre à table pour manger
- ☐ Être attentif.ve lors de la consommation alimentaire
- ☐ Prendre le temps de mastiquer
- ☐ Poser ses couverts
- ☐ Intégrer des fruits au PDJ
- ☐ Intégrer une source de calcium au PDJ

Diner

- ☐ Préparer son assiette avant de manger
- ☐ Se mettre à table pour manger
- ☐ Être attentif.ve lors de la consommation alimentaire
- ☐ Prendre le temps de mastiquer
- ☐ Poser ses couverts
- ☐ Min. 1/2 assiette de légumes
- ☐ 1/4 assiette de féculents
- ☐ 1/4 d'assiette de protéines

Souper

- ☐ Préparer son assiette avant de manger
- ☐ Se mettre à table pour manger
- ☐ Être attentif.ve lors de la consommation alimentaire
- ☐ Prendre le temps de mastiquer
- ☐ Poser ses couverts
- ☐ Min. 1/2 assiette de légumes
- ☐ 1/4 assiette de féculents
- ☐ 1/4 d'assiette de protéines
- ☐ Alcool (minimiser les verres)

flip ➔

Collation

- ☐ (Seulement si faim)
- ☐ Fruit et/ou produit laitier
- ☐ Hydratation
- ☐ Prendre le temps de manger

Restaurant

- ☐ Se faire plaisir
- ☐ De temps en temps
- ☐ Plat+ portion de légumes
- ☐ Dessert seulement si encore faim

Chez des amis

- ☐ Apporter ses légumes à l'apéro
- ☐ Boire des de l'eau ou des boissons infusées
- ☐ Prendre le temps de manger
- ☐ Prendre du plaisir à partager vos nouvelles recettes

Asiatique

- ☐ Place pour les aliments grillés à la place des aliments frits
- ☐ Choix de plats sans sauce
- ☐ Choix de thé/café/déca au dessert

Italien

- ☐ Choix crustacés et poissons
- ☐ Choix de plats grillés ou en sauce tomate
- ☐ Ajout de légumes (supplément)



Keep motivation

Notes:

Eating performed by:



ANNE-GAELLE

@ANNEGAELLE_DIET

Ta note sur 5



Contact:

dieteticienneannegaelle@gmail.com

Rue Praile, n°173 Nalinnes 6120
Cabinet médical Couez- Forret-
Courtin

**« ILS NE SAVAIENT PAS QUE
C'ÉTAIT IMPOSSIBLE, ALORS ILS
L'ONT FAIT. »
MARK TWAIN**



Anne-Gaëlle Vreurick diététicienne nutritionniste
agrée
Consultation Cabinet médical Couez-Forret-Courtin
Rue Praile n°173, Nalines 6120

Coach sportive certifiée
Cours de Pilates, d'abdos fessiers et cours de
remise en forme