



Comment j'équilibre mes repas dans la semaine

Préparer des menus équilibrés au quotidien pour toute la famille nécessite une bonne organisation. C'est en appliquant quelques règles simples que vous pourrez éviter la charge mentale et les querelles autour des repas.

Les points clés à retenir :

#1 FAIRE SES COURSES À JOUR FIXE

Impossible de manger de manière équilibrée sans avoir le nécessaire sous la main. Fixez donc un jour qui sera réservé à votre approvisionnement. Vous pourrez ainsi mieux gérer les quantités, éviter le gâchis et préparer des recettes saines tous les jours.

#2 AVOIR DES ALIMENTS SAINS SOUS LA MAIN

Assurez-vous que votre frigo contient toujours les aliments de base. D'une part, procurez-vous des protéines : œufs, poulet, poisson, tofu. Ensuite, achetez des légumes frais verts : salade, tomates, courgettes et légumes de saison.

#3 MANGER SAINEMENT DU LUNDI AU VENDREDI

C'est la règle des 80/20 : 80% sain, 20% trash. Pendant la semaine, préparez des repas sains et équilibrés pour toute la famille à base de légumes et de protéines. Le week-end en revanche, vous pouvez vous faire plaisir et régaler les enfants avec une bonne pizza ou des burgers maison.

#4 LA MAISON N'EST PAS UN RESTAURANT !

Conseil spécial pour les mamans : on n'adapte pas les menus en fonction des goûts et des désirs de chacun. Notre rôle est de préparer des repas sains, simples et équilibrés. C'est de cette manière que les enfants apprendront à apprécier de nouvelles saveurs.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour bien planifier mon année ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

