

Planning-type Organisation repas





	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Matin	Bananes ou Pudding	Bananes ou Pudding	Bananes ou Pudding	Bananes ou Pudding	Bananes ou Pudding	Brunch	Brunch
Midi	Légumes + riz	Crêpes Salées + Salade	P2T sautées + lardons ou oeufs	Légumes + Légumi- neuses	Sauté Tofu + Légumes	Libre	Libre
Goûter	Fruits ou Goûters maison	Fruits ou Goûters maison	Fruits ou Goûters maison	Fruits ou Goûters maison	Fruits ou Goûters maison	Fruits ou Goûters maison	Fruits ou Goûters maison
Soir	Soupe (hiver) Salades (été) + Quiche	Soupe (hiver) Salades (été) + Cake	Soupe (hiver) Salades (été) + Tartines	Soupe (hiver) Salades (été) + Quiche	Pizza ou Apéro d'înatoire	Libre	Libre

Mode d'emploi

- Ce tableau de menu-type est **une trame de base** pour vous aider à organiser vos menus et à **les équilibrer** sur la semaine. Vous pouvez l'adapter à vos contraintes personnelles, régime et habitudes alimentaires.
- Avec ce tableau sous les yeux, vous pouvez mettre en place vos repas de la semaine, votre liste de courses et anticiper les besoins en préparation, très facilement.



Cette trame vous donne un cadre global de la semaine, ensuite à l'intérieur du cadre vous êtes libres d'échanger lundi avec mercredi ou mardi avec jeudi :-)

L'équilibre alimentaire étant fait sur la semaine, la répartition chaque jour importe peu.

Dans cet exemple, vous voyez :

- Nos petits-déjeuners "énergie" dont vous trouverez les recettes ici → "Mes 4 petits-déjeuners chouchous"
- Nos week-ends sont plutôt libres pour nous permettre de sortir, d'être invités ou d'inviter, de finir les restes ou de jeûner (pour moi uniquement) d'ailleurs, je vous raconte mon expérience ici → "Le jeûne intermittent par accident"
- Nous mangeons des crudités à tous les repas (ou presque) que je catégorise dans "Salade" mais qui varient tout au long de la semaine, **selon la saison et les arrivages**.
- Nous mangeons rarement de dessert. Les jours où cela arrive il y a toujours des yaourts au soja ou au lait de brebis dans le réfrigérateur.
- **Nous ne mangeons jamais de fruits pendant les repas ! Ou alors en entrée.**
Les fruits se digèrent très vite et votre repas, lui, aura besoin d'une heure ou deux pour être digéré. Pendant ce laps de temps, le fruit fermente, dégage des gaz et perturbe la digestion.
Nous en mangeons énormément au PDJ et au goûter. Également entre les repas pour les petits creux ;-)