

BOOSTE TA SANTE MENTALE

OBJECTIF NUTRITIONNEL : APPORTER 70G DE PROTÉINES PAR PERSONNE PAR JOUR, INTÉGRER DES ALIMENTS RICHES EN OMÉGA-3, EN FER, MAGNÉSIUM, VITAMINE D, VITAMINES B, TRYPTOPHANE, AVEC UNE ALIMENTATION VARIÉE INCLUANT DES POISSONS GRAS, PROTÉINES VÉGÉTALES ET ANIMALES. 4 REPAS PAR JOUR

LUNDI

Petit-déjeuner

Omelette aux épinards (3 œufs, épinards, feta) avec pain complet, jus d'orange pressé.

Déjeuner

Salade de lentilles, saumon grillé, avocat, carottes râpées, vinaigrette à l'huile de lin.

Collation

Yaourt nature avec une poignée de noix de Grenoble.

Dîner

Poulet rôti aux herbes, patates douces rôties, brocolis vapeur.

MARDI

Petit-déjeuner

Smoothie protéiné (lait d'amande, protéines de pois, banane, graines de chia).

Déjeuner

Filet de maquereau avec quinoa, légumes grillés (butternut, panais), sauce au citron.

Collation

2 tranches de pain complet avec houmous.

Dîner

wok de tofu, légumes croquants (brocoli, pois mange-tout, carottes) et riz basmati

MERCREDI

Petit-déjeuner

Avoine trempée avec lait d'avoine, fruits rouges, graines de courge.

Déjeuner

Cabillaud poché, purée de pois chiches, salade verte, vinaigrette à l'huile de noix.

Collation

Bâtonnets de carottes avec guacamole.

Dîner

Bœuf haché maigre à la mexicaine, riz complet, haricots noirs, salsa.

JEUDI

Petit-déjeuner

Œufs brouillés au saumon fumé, pain de seigle grillé.

Déjeuner

Salade composée avec poulet grillé, avocat, noix de cajou, chou kale, vinaigrette à l'huile de colza.

Collation

Poire et carré de chocolat noir.

Dîner

Crevettes sautées, riz complet, haricots verts, sauce citronnée à l'huile d'olive.

VENDREDI

Petit-déjeuner

Pancakes à la farine d'avoine avec ricotta, sirop d'érable et myrtilles.

Déjeuner

Curry de pois chiches avec épinards et riz basmati.

Collation

Yaourt grec avec graines de lin moulues.

Dîner

Poulet sauté au gingembre, légumes (poivrons, courgettes), nouilles de sarrasin.

SAMEDI

Petit-déjeuner

Toasts d'avocat avec œuf poché, graines de chia, et un jus d'orange frais.

Déjeuner

Sardines grillées, patate douce rôtie, salade de roquette et tomates cerises.

Collation

Amandes grillées et une pomme.

Dîner

Cuisse de dinde aux herbes, quinoa, épinards sautés à l'ail.

DIMANCHE

on reste tranquille et on accomode les restes!

Brunch

Omelette (4 oeufs) aux restes de légumes grillés et feta

Salade de quinoa aux lentilles et roquette

Smoothie banane-chia-lait d'amande

Collation

Bâtonnets de céleri et carottes avec houmous

Dîner Léger

Salade de poulet grillé et brocolis, vinaigrette olive citron

BATCHCOOKING: TON MEILLEUR ALLIE

Si on est sérieux, les menus que je propose sont pour des gens qui peuvent cuisiner matin et soir. Si ce n'est pas ton cas, eh bien choisis une recette et mange la même chose au repas suivant! Du coup, ça fait 2 semaines de menu, haha!

Sinon, environ 3 heures suffisent pour préparer plusieurs plats à l'avance et ainsi éviter de cuisiner tous les jours. Faire cuire les légumineuses (quinoa, lentilles) et les céréales (riz) en grande quantité. Stocker-les dans des contenants hermétiques pour les réchauffer au moment des repas. Tu peux aussi rôtir tes légumes (patates douces, courgettes, poivrons) d'un coup, et les utiliser pour différentes recettes tout au long de la semaine.

Avec ces astuces, tu simplifies tes repas tout en profitant de plats sains et équilibrés chaque jour, sans stresser !

LISTE DE COURSES POUR 2 PERSONNES POUR LA SEMAINE

IL Y AURA DES RESTES, QUE TU PEUX CONGELER POUR LES JOURS DE FLEMME!

Légumes et Fruits

Épinards frais : 300g
Avocats : 3 unités
Carottes : 6 moyennes
Brocolis : 2 petites têtes
Courgettes : 2 moyennes
Aubergines : 1 grande
Poivrons : 3 unités
Chou kale : 100g
Pois mange-tout : 150g
Haricots verts : 200g
Roquette : 150g
Tomates cerises : 150g
Patates douces : 2 moyennes
Pois chiches : 400g
Haricots noirs : 1 boîte (400g)
Fruits rouges (frais ou surgelés) : 150g
Myrtilles : 150g
Pommes : 2 unités
Banane : 3 unités
Citron : 2 unités
Orange : 4 unités

Protéines

Œufs : 18 unités
Poulet rôti : 1 petit
Cuisse de dinde : 1
Filets de maquereau : 300g
Sardines grillées : 300g
Cabillaud : 300g
Crevettes : 300g
Bœuf haché maigre : 300g
Tofu : 300g
Saumon fumé : 150g

Légumineuses et Céréales

Quinoa : 200g
Lentilles vertes : 150g
Riz basmati : 300g
Riz complet : 300g
Flocons d'avoine : 250g
Pain complet : 1 pain
Pain de seigle : 1 paquet

Huiles et Condiments

Huile d'olive
Huile de lin
Huile de colza
Huile de noix
Vinaigre de cidre
Sirop d'érable
Herbes (thym, romarin)

Produits Laitiers et Alternatives

Lait d'amande : 1L
Lait d'avoine : 1L
Yaourt nature : 2 pots
Yaourt grec : 2 pots
Ricotta : 100g
Feta : 100g

Oléagineux et Graines

Noix de Grenoble : 100g
Noix de cajou : 100g
Amandes grillées : 100g
Graines de courge : 50g
Graines de lin moulues : 50g
Graines de chia : 50g

BON PLAN!

Je t'ai préparé une liste de course sur le site La Fourche, épicerie en ligne bio et moins chère qu'en ville !

Bonus en cliquant ici: 20€ offert