

# 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, petit épeautre, avocat, carottes râpées, vinaigrette à l'huile de lin.

### Collation

Yaourt nature avec une poignée de noix de Grenoble.

### Dîner

Protéines de soja texturées, patates douces rôties, brocolis vapeur.

## MARDI

### Petit-déjeuner

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

### Déjeuner

Falafels au millet et champignons

### 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, de chia et amandes.

### Déjeuner

Salade d'haricots rouges et riz complet à l'orange

### Collation

Bâtonnets de carottes avec guacamole.

### Dîner

Quinoa, haricots noirs, salsa.

## JEUDI

### Petit-déjeuner

Œufs brouillés aux champignons, pain de seigle grillé.

### Déjeuner

Sandwich avec pain farine complète, houmous, carottes, sauce yaourt sesame

### Collation

Poire et carré de chocolat noir.

### Dîner

Semoule de blé complet, champignons, noix de cajoux, haricots verts, crème fraîche.

## 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

Tofu 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

Seitan et pâtes de blé complet, patate douce rôtie, salade de roquette et tomates cerises.

### Collation

Amandes grillées et une pomme.

### Dîner

Lentilles, 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

ramen au tofu, algues et brocolis

## 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!

### Légumineuses et Céréales

Quinoa : 400g

Lentilles vertes : 300g

Pois chiches : 600g

Haricots rouges : 400g

Haricots noirs : 400g

Riz basmati : 500g

Riz complet : 500g

Semoule de blé complet :  
300g

Petit épeautre : 200g

Millet : 200g

Nouilles de sarrasin : 200g

Flocons d'avoine : 300g

Pain complet : 1 pain

Pain de seigle : 1 paquet

### Protéines Végétales

Œufs : 18 unités

Tofu : 500g

Protéines de soja texturées :  
300g

Tempeh : 300g

Seitan : 300g

### Légumes et Fruits

Épinards frais : 400g

Avocats : 3

Carottes : 6

Brocolis : 2 petites têtes

Courgettes : 2 moyennes

Poivrons : 3

Chou kale : 100g

Pois mange-tout : 150g

Haricots verts : 200g

Roquette : 150g

Tomates cerises : 150g

Patates douces : 3

Fruits rouges (frais ou surgelés) : 200g

Myrtilles : 200g

Pommes : 3

Bananes : 4

Citrons : 3

Oranges : 5

### Huiles et Condiments

Huile d'olive

Huile de lin

Huile de colza

Huile de noix

Vinaigre de cidre

Sirup 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 : 150g

Noix de cajou : 150g

Amandes grillées : 150g

Graines de courge : 100g

Graines de lin moulues : 100g

Graines de chia : 100g

## 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**