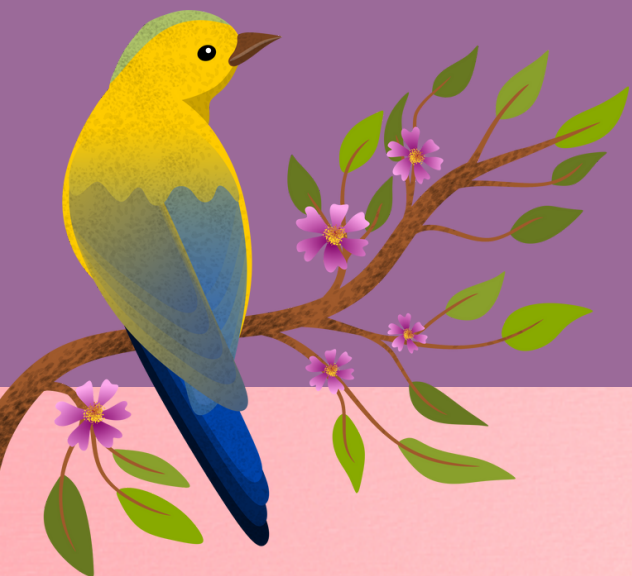


# NUTRI-MOIS AVRIL 2023

Edition Printemps | Avril 2023



## LE PRINTEMPS

Le printemps est une saison de transition culinaire, offrant une grande variété d'aliments légers et colorés.

Le printemps est une saison culinaire pleine de saveurs et de plaisirs gustatifs à explorer.





# TRUCS ET ASTUCES



La saison offre en **Bretagne** une variété de légumes, et si on en profitait pour faire le plein de vitamines et minéraux ?



Ah les **fruits**, pour ceux qui n'aimes que ceux d'été c'est le moment de commencer à en profiter ...

Et les **fleurs**, je peux les manger ?  
OUI, faites vous plaisir !



**Savoir allier l'utile à l'agréable dans l'assiette ...**

# LE SUMMER BODY ON Y PENSE QUAND ?

*Mes conseils diététiques*  
De la part de Wendy LE REST

"Summer body" désigne un corps considéré comme en forme et attirant pour l'été, mais chaque corps est différent. L'important est de se sentir en bonne santé et à l'aise dans sa propre peau, peu importe l'apparence.



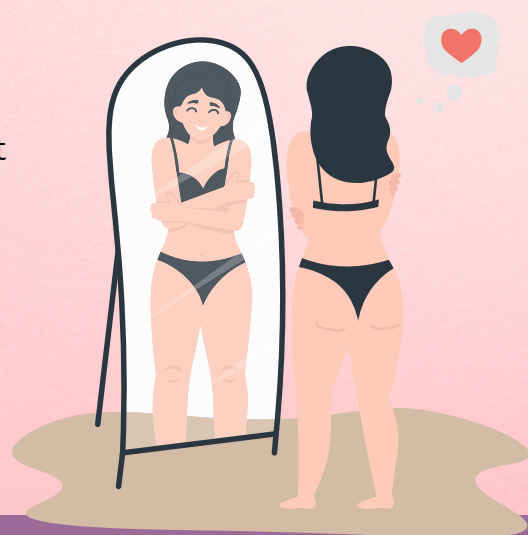
**Il est essentiel de prendre soin de soi et d'accepter sa propre personne afin de préserver sa santé.**

Avant de se soucier de l'avis des autres sur notre corps, il est essentiel de prendre en compte notre propre opinion.

Il peut être difficile de changer notre perception de notre corps, mais cela est crucial pour notre santé et notre bien-être. Il est important d'accepter notre corps tel qu'il est, avec ses avantages et ses inconvénients.

Une fois que nous sommes en paix avec nous-mêmes, nous pouvons effectuer des changements nécessaires pour notre santé, sans tomber dans l'effet yoyo de régimes yo-yo.

En fin de compte, l'acceptation de soi est essentielle pour avoir une relation saine avec notre corps et vivre une vie saine et heureuse.





# UN SUIVI DIÉTÉTIQUE

1

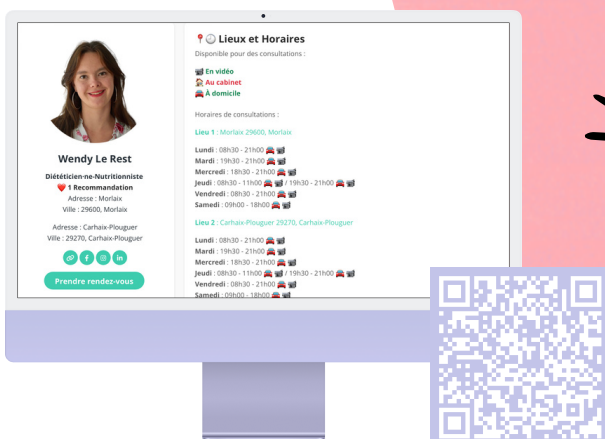
Le suivi diététique est un processus personnalisé qui permet de travailler sur ses habitudes alimentaires et de les adapter à ses besoins spécifiques. La première étape consiste à prendre rendez-vous. Lors de ce rendez-vous nous effectuerons ensemble une évaluation complète de votre alimentation, de votre mode de vie, de vos objectifs et de vos besoins en matière de nutrition.

2

Au cours des consultations de suivi, nous évaluerons vos progrès réalisés et adapterons les objectifs en conséquence. Des conseils pour l'activité physique, la gestion du stress et d'autres facteurs de mode de vie pourront également être proposés.

3

Le suivi diététique peut être bénéfique pour une variété de raisons, notamment pour perdre du poids, améliorer la santé globale, gérer une condition médicale ou sportive spécifique, ou simplement pour adopter de meilleures habitudes alimentaires. En travaillant avec ensemble, il vous sera possible de réaliser des progrès significatifs en matière de santé et de bien-être.



**PRENEZ RENDEZ VOUS  
AVEC VOTRE DIÉTÉTICIENNE  
SUR MADIETENLIGNE**





# LES MENUS DIÉTÉTIQUES

## Lundi

### Petit déjeuner (10min)

Thé  
Yaourt nature  
Fruits rouge  
Oeufs dur  
Flocon d'avoine

### Déjeuner (40min)

Filet de cabillaud cuit au four  
avec des légumes grillée  
Riz complet  
Petit suisses

Poire

### Dîner (1h30)

Artichaud farcie quionoa et feta  
Pomme

## Mardi

### Petit déjeuner (10min)

Café  
Porridge aux fruits, graines de  
chia et noix

### Déjeuner (40min)

Poêlée de poulet aux poireau  
Pâtes complètes  
Yaourt

Kiwis

### Dîner (60min)

Curry de lentilles aux légumes  
de saison et noix de coco  
Fromage  
Poire

## Mercredi

### Petit déjeuner (15min)

Avocat toast aux graines de lin  
Thé  
Yaourt  
Pamplemous

### Déjeuner (30min)

Frittata aux asperges  
Pain complet  
Pomme

### Dîner (60min)

Borchette de tofu grillé  
Légumes sauté et semoule  
Fromage blanc pépite de  
chocolat  
Salade de fruit

## Jeudi

### Petit déjeuner (15min)

Chocolat chaud  
Pain complet  
Oeufs brouillée aux épinards

### Déjeuner (15min)

Endive aux noix, gorgonzola et  
poire  
Pain tradition

### Dîner (35min)

Steack de saumon grillé  
Haricots verts et riz basmati  
Yaourt  
Ananas

## Vendredi

### Petit déjeuner (10min)

Café  
Fromage blanc  
Rubarbe  
Flocons

### Déjeuner (20min)

Sandwich au thon et légumes  
de saison  
Compote

### Dîner (25min)

Pilaf de dinde au curry  
Yaourt  
Mandrine

## Samedi

### Petit déjeuner (30min)

Thé  
Pancake aux bananes et noix  
Yaourt

### Déjeuner (45min)

Salade de poulet grillé aux  
légumes vert et noisettes  
Petit suisses  
Kiwis

### Dîner (45min)

Agneau rôti aux épices flageolet  
Compote  
Fromage blanc



## Dimanche

### Petit déjeuner (20min)

Omelette aux  
légumes  
Pain aux céréales  
Thé

### Déjeuner (1h10)

Chili végétarien  
Tarte meringuée à  
l'ananas

### Dîner (45min)

Patate douce  
Légumes rôti  
Yaourt  
Pomme




# LA RECETTE DU MOIS

Pâtes aux artichauts et tomates séchées



4 personnes



20 minutes

## Ingédients :

100 g pâtes complètes  
1/4 échalote  
50 g tomates séchées  
80 g artichauts marinés  
20 g parmesan  
Persil



## Préparation :

Épluchez puis coupez l'échalote finement.

Coupez les tomates séchées en morceaux ainsi que les artichauts (si nécessaire).

Dans une casserole, ajoutez les pâtes, les tomates séchées en morceaux, les artichauts et l'échalote coupée. Salez et poivrez puis versez de l'eau jusqu'à hauteur (soit 25cl par portion).

Laissez cuire 10 minutes sur feu moyen en remuant régulièrement.

Au bout de 10 minutes de cuisson, ajoutez le parmesan râpé et une noisette de beurre. Mélangez le tout et laissez cuire 3 minutes le temps que la sauce épaississe.

Servez avec un peu de persil haché si vous en avez, c'est prêt !

