

NUTRI-MOIS JUILLET 2023

Edition réalisation de menu | Juillet 2023



Menus de
la semaine

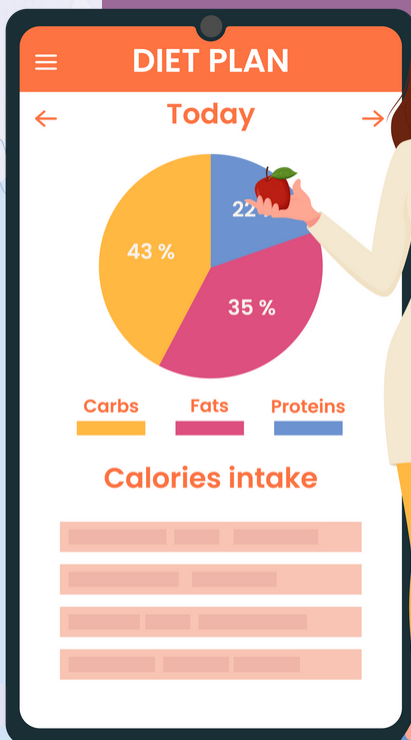
LES MENUS

La création de menus peut être complexe pour les personnes qui ne sont pas habituées et qui cherchent encore comment s'y prendre. Dans cette édition du Nutri-mois, vous découvrirez toutes les astuces nécessaires pour réaliser vos menus de manière rapide et équilibrée.



Mes conseils diététiques
De la part de Wendy LE REST

UN REPAS
ÉQUILIBRÉ...



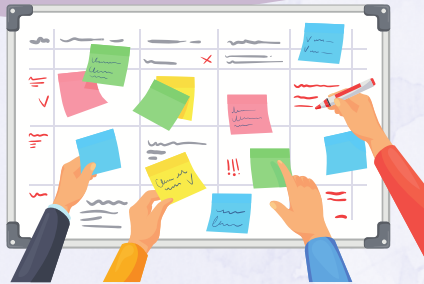


TRUCS ET ASTUCES



Pourquoi anticipé nos menus ?

Planifier les menus à l'avance permet d'économiser temps et argent, de faciliter la préparation des repas, d'éviter le gaspillage alimentaire et de garantir une alimentation équilibrée. Cela offre une meilleure organisation et réduit la charge mentale liée à l'organisation des repas quotidiens.



Choisissez vos repas pour chaque jour de la semaine à l'avance. Prenez en compte vos préférences, les ingrédients disponibles et les besoins nutritionnels.



Préparez une grande quantité de plats à l'avance et conservez-les pour les repas ultérieurs. Cela permet de gagner du temps et d'avoir des repas prêts à l'emploi.



Établissez une liste de recettes que vous aimez et faites-les tourner chaque semaine. Cela simplifie la planification et vous permet de prévoir les ingrédients nécessaires à l'avance.



Assignez des thèmes à chaque jour de la semaine, comme "Pâtes", "Végétarien", "Cuisine asiatique", etc. Ensuite, choisissez des recettes correspondant à chaque thème.



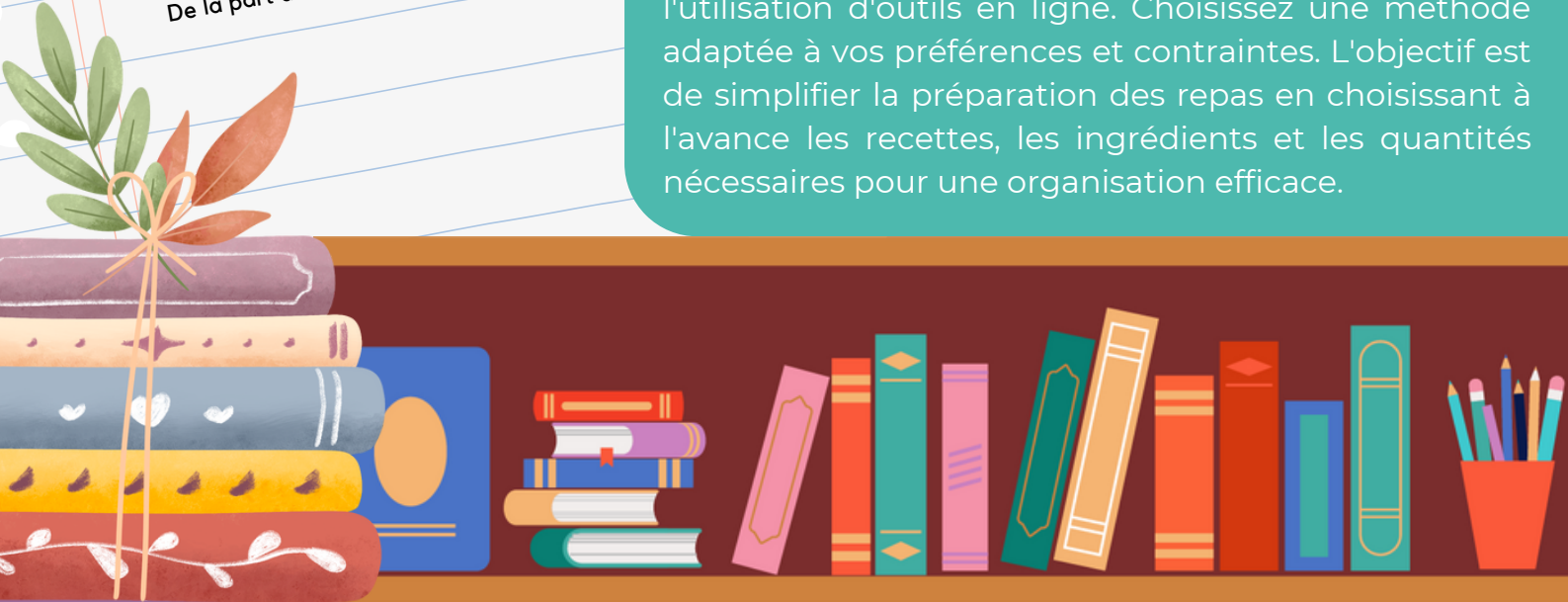
De nombreux sites et applications proposent des outils de planification de repas, où vous pouvez sélectionner des recettes, générer des listes d'achats et organiser vos menus.

Savoir alliée l'utile à l'agréable dans l'assiette ...

LA RÉALISATIONS DE NOS MENUS ...

Mes conseils diététiques
De la part de Wendy LE REST

Pour réaliser vos menus, vous pouvez opter pour la planification hebdomadaire, la rotation des recettes, l'utilisation de thèmes de repas, le batch cooking ou l'utilisation d'outils en ligne. Choisissez une méthode adaptée à vos préférences et contraintes. L'objectif est de simplifier la préparation des repas en choisissant à l'avance les recettes, les ingrédients et les quantités nécessaires pour une organisation efficace.



A vos feuilles, livres et crayons ...

L'équilibre alimentaire consiste à consommer une variété d'aliments pour fournir à votre corps les nutriments essentiels dont il a besoin. Voici quelques principes clés pour un équilibre alimentaire simple et concret :

1. Les groupes d'aliments : Assurez-vous d'inclure des aliments provenant de tous les groupes : fruits, légumes, céréales complètes, protéines (viandes, poissons, légumineuses), produits laitiers, et graisses saines (comme les avocats, les noix, les huiles végétales).
2. Les portions : Respectez les portions recommandées pour chaque groupe alimentaire. Évitez les excès et privilégiez les quantités adaptées à vos besoins énergétiques.
3. Les nutriments : Veillez à obtenir une quantité adéquate de macronutriments (glucides, protéines, lipides) et de micronutriments (vitamines, minéraux) en consommant une variété d'aliments.
4. L'hydratation : N'oubliez pas de boire suffisamment d'eau tout au long de la journée pour maintenir une bonne hydratation.
5. L'écoute de votre corps : Soyez attentif aux signaux de faim et de satiété de votre corps. Mangez lorsque vous avez faim et arrêtez-vous lorsque vous êtes rassasié. Cela vous aidera dans la modération.

En respectant ces principes, vous pouvez atteindre un équilibre alimentaire sain et maintenir une alimentation nutritive au quotidien.



UN SUIVI DIÉTÉTIQUE



1

Rééquilibrer son alimentation



Améliorer son état de santé générale

2

3

Apprendre à organiser son quotidien alimentaire



Wendy Le Rest
Diététicienne-nutritionniste
Recommandation
Adresse : Morlaix
Ville : 29600, Morlaix
Adresse : Carhaix-Plouguez
Ville : 29270, Carhaix-Plouguez

Lieux et Horaires
Disponible pour des consultations :

- En vidéo
- Au cabinet
- À domicile

Horaires de consultations :

Lieu 1 : Morlaix 29600, Morlaix
Lundi : 08h30 - 21h00
Mardi : 19h30 - 21h00
Mercredi : 19h30 - 21h00
Jeudi : 08h30 - 11h00 / 19h30 - 21h00
Vendredi : 08h30 - 21h00
Samеди : 09h00 - 18h00

Lieu 2 : Carhaix-Plouguez 29270, Carhaix-Plouguez
Lundi : 08h30 - 21h00
Mardi : 19h30 - 21h00
Mercredi : 19h30 - 21h00
Jeudi : 08h30 - 11h00 / 19h30 - 21h00
Vendredi : 08h30 - 21h00
Samеди : 09h00 - 18h00

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





Les Menus Diététiques



Lundi

Petit déjeuner (10min)

Café
Fromage blanc
Flocon d'avoine
pépite de chocolat
Myrtilles

Déjeuner (40min)

Taboulé de sarrasin
Beaufort
Pêche

Dîner (40min)

Croque monsieur
Laitue
Yaourt
Prunes

Mardi

Petit déjeuner (40min)

Thé
Flans de ratatouille
Pain tradition
Chèvre frais

Déjeuner (30min)

Salade de boeuf mariné
Yaourt
Fraise

Dîner (40min)

Galette de pomme de terre
Salade et tomates
Petit suisses
Compote

Mercredi

Petit déjeuner (20min)

Chocolat chaud
Pancakes
Myrtilles

Déjeuner (20 min)

Toast à l'avocat
Oeufs mollet et légumes d'été
Tomme de Savoie
Framboise

Dîner (45min)

Saumon au bouillon thaï
Riz aux petit pois
Figues
Yaourt

Jeudi

Petit déjeuner (15min)

Thé
Tartines à la ricotta
Avocat et crevettes
Brugnon

Déjeuner (20min)

Penne au pesto, d'amande et basilic
Carotte râpé
Cerise
Yaourt

Dîner (35min)

Veau cuisiné à la crème de moutarde, asperges verte et champignons
Pain de campagnes
Pastèque

Vendredi

Petit déjeuner (25min)

Cheesecake au citron
Café
Poire

Déjeuner (30min)

Légumes cuisinés aux épices
Oeufs cassé
Camembert
Framboise

Dîner (40min)

Poisson pané aux herbes
Ketchup maison
Ebly
Haricots vert
Yaourt
Mirabele

Samedi

Petit déjeuner (30min)

Pain perdu
Thé
Confiture
Prune
Yaourt

Déjeuner (45min)

Poulet au citron façon tajine
Pomme de terre
Pastèque

Dîner (45min)

Frittata aux courgettes
Semoule
Yaourt
Figue



Dimanche

Petit déjeuner
(40min)

Café
Muffins aux tomates confites
Pignons et laitue
Muffin aux myrtilles
Salade de fruits

Déjeuner (1h)

Moule
Frite
Knickerbocker Glory

Dîner (30min)

Tomates farcie
Yaourt
Prune



La recette du mois

Flan de ratatouille



1 personnes

40 minutes

Ingédients :

- 5 cl Crème liquide
- 1 Œuf
- 100 g Ratatouille
- 10 g Fromage râpé

Préparation :

Préchauffez votre four à 180°C.

Cassez vos œufs dans un bol.

Ajoutez la crème liquide, puis fouettez.

Salez et poivrez.

Versez la ratatouille dans votre préparation.

Mélangez.

Beurrez un plat allant au four puis versez votre préparation.

Parsemez de fromage râpé.

Enfournez pour 40 minutes à 180°C.

