

# NUTRI-MOIS JUILLET 2023

Edition réalisation de menu | Juillet 2023



Menus de  
la semaine

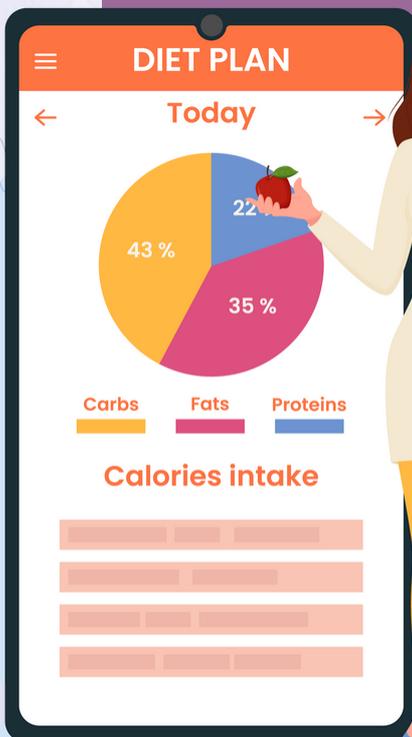
## LES MENUS

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.

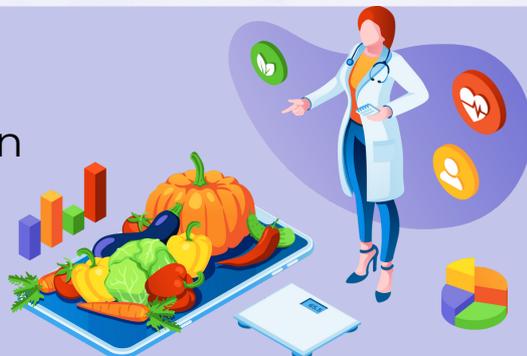


# UN SUIVI DIÉTÉTIQUE



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-Plouguer  
Ville : 29270, Carhaix-Plouguer

[Prendre rendez-vous](#)

**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-Plouguer 29270, Carhaix-Plouguer**  
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.

