



Faire ses menus pour la semaine permet de manger équilibré et de ne pas manger toujours la même chose, d'éviter des achats inutiles et de ne pas jeter des aliments qui n'auraient pas été mangés.

La méthode pour faire ses menus

1. Ecrire les repas de la semaine que vous allez préparer (par exemple : lundi soir, mardi soir, mercredi midi ...).
2. Ecrire en dessous des repas les plats qui vous font envie.
3. Compléter les repas pour qu'ils soient équilibrés.
4. Ecrire la liste de courses avec les ingrédients qu'il vous faut pour réaliser vos plats.

Combien de fois par semaine consommer les aliments ?

Les repas servis au déjeuner en collectivité sont déjà équilibrés, il ne reste plus que ceux du soir et du week-end à préparer...

Pour ces 9 repas, nous vous conseillons :

- Viande, poisson, œufs : 4 à 5 portions
- Charcuterie : 1 fois maximum
- Légumes : 6 à 8 portions
- Légumes secs : 2 à 3 portions
- Féculents : 4 à 5 portions
- Laitages / Fromage : 1 produit laitier par repas et 1 part de fromage par jour
- Fruit : 8 portions
- Dessert sucré : 1 fois
- Pâtisserie : 1 fois, parce que l'équilibre, c'est aussi le plaisir !



Que devrait-on toujours avoir chez soi ?

Dans mon frigo :

- Viande fraîche
- Poisson frais
- Œufs catégorie 0
- Lait demi-écrémé, yaourt nature, fromage blanc 20%, fromage secs
- Beurre, sauce salade maison
- Légumes de saison
- Fruit de saison
- Jus de fruits pur jus ou à base de concentré



Dans mon congélateur / freezer :

- Légumes surgelés (haricots verts, poireaux en rondelles pour la soupe, petits pois, épinards hachés à la crème)
- Fruits surgelés (framboise, fruits rouges)
- Poisson
- Steak haché 5 à 10% de matières grasses
- Herbes aromatiques



Dans mes placards :

- Pâtes, riz, semoule, blé, quinoa, maïs, pomme de terre, pain de mie (à limiter)
- Farine, levure
- Légumes secs (lentilles, haricots rouges, pois chiche ...)
- Thon, maquereau, sardines
- Huile (olive, noix et mélange 4 huiles), vinaigre, moutarde
- Epices et condiments (oignons, cumin, curry, herbes de Provence ...)
- Conserves de légumes (artichaut, cœur de palmier, tomates concassées, sauce tomate, brique de soupe)
- Brique de crème 18% semi épaisse
- Compote allégées, fruits au sirop léger
- Céréales (muesli aux fruits, spécial K, flocon d'avoine)
- Chocolat, confitures, miel, sucre en poudre blanc ou roux, sucre vanillé



8. COMMENT FAIRE SES MENUS ? (suite)

Astuces



- **Réaliser une liste au fur et à mesure** : sur une feuille, écrire le nom des aliments dès que l'avez fini pour ne pas oublier d'en racheter.
- **Réaliser des plats pour deux fois et congeler** la deuxième part pour une prochaine fois !
- **N'oubliez pas d'apporter vos sacs congélation pour vos courses**, cela permettra de garder vos aliments au frais.
- **Ce n'est pas obligatoire de manger de la viande, du poisson ou des œufs à chaque repas** : un mélange de légumes secs (lentilles, pois cassés, fèves ...) et des céréales (pâtes, riz, semoule, boulghour ...) apporte les mêmes protéines !

Quelques exemples :



Assiette couscous
(semoule, pois chiche et légumes)



Assiette Mexicaine
(maïs, haricots rouges, poivrons)



Assiette Indienne
(riz, pousses de soja et épinards)

*Avec un produit laitier et un fruit frais comme dessert,
voilà des dîners équilibrés et savoureux !*