

# 10 Journées Types Rassasiantes

Des menus équilibrés et nourrissants pour éviter les fringales

## 10 JOURNÉES TYPÉS RASSASIANTES

DES MENUS ÉQUILIBRÉS ET NOURRISSANTS POUR ÉVITER LES FRINGALES



## Journée type 1

**Petit-déjeuner** Porridge d'avoine, lait, pommes en dés et fruits rouges.

**Déjeuner** Quinoa, lentilles, brocolis vapeur, poulet grillé et sauce yaourt-citron.

**Goûter** Yaourt nature, une poignée de noix et une pomme.

**Dîner** Soupe veloutée de courgettes et pois chiches, accompagnée d'un œuf dur.

---

## Journée type 2

**Petit-déjeuner** Smoothie banane-épinards-lait d'amande et une cuillère de flocons d'avoine.

**Déjeuner** Riz complet, pois chiches, carottes rôties au cumin et un filet de saumon grillé.

**Goûter** Fromage blanc, myrtilles et une petite poignée d'amandes.

**Dîner** Omelette aux champignons et épinards, servie avec une salade verte.

---

## Journée type 3

**Petit-déjeuner** Deux tranches de pain complet, avocat écrasé, un œuf poché et quelques graines.

**Déjeuner** Salade composée de thon, haricots rouges, maïs, poivrons en dés et vinaigrette au citron.

**Goûter** Une poire et deux carrés de chocolat noir (min. 70%).

**Dîner** Filet de cabillaud vapeur, purée de patates douces et haricots verts.

---

## Journée type 4 (Végétarienne)

**Petit-déjeuner** Yaourt de soja, granola maison (avoine, graines de chia, amandes) et kiwi.

**Déjeuner** "Buddha bowl" : semoule complète, tofu fumé grillé, concombre, chou rouge mariné et sauce cacahuète.

**Goûter** Bâtonnets de carotte et de concombre avec du houmous.

**Dîner** Dhal de lentilles corail au lait de coco, épinards frais ajoutés à la fin.

---

## Journée type 5

**Petit-déjeuner** Pancakes à la farine de sarrasin (2-3 petits) avec du yaourt nature et des framboises.

**Déjeuner** Salade de boulgour aux herbes (persil, menthe), tomates, concombre et un blanc de poulet émincé.

**Goûter** Une banane et une poignée de noisettes.

**Dîner** Soupe de légumes "minestrone" (riche en légumes et légumineuses) avec un peu de parmesan.

---

## Journée type 6 (Inspiration méditerranéenne)

**Petit-déjeuner** Yaourt grec, un filet de miel, quelques noix concassées et une figue fraîche.

**Déjeuner** Grande salade grecque (feta, olives, concombre, tomates) avec une tranche de pain de seigle.

**Goûter** Une pêche et quelques amandes.

**Dîner** Brochettes de poulet au citron et origan, servies avec un tian de légumes (courgettes, aubergines, tomates).

---

## Journée type 7

**Petit-déjeuner** Deux œufs brouillés, une tranche de pain complet et des tomates cerises.

**Déjeuner** Patate douce rôtie au four, farcie avec des haricots noirs, du maïs et une cuillère de yaourt.

**Goûter** Compote de pommes sans sucre ajouté et quelques graines de courge.

**Dîner** Wok de légumes croquants (carottes, brocolis, poivrons) et crevettes sautées au gingembre.

---

## Journée type 8 (Rapide et simple)

**Petit-déjeuner** "Overnight oats" (flocons d'avoine préparés la veille) avec des graines de chia et des fruits rouges.

**Déjeuner** Wrap de blé complet avec du houmous, des restes de poulet rôti, des épinards frais et des carottes râpées.

**Goûter** Une pomme coupée en tranches avec une cuillère à soupe de beurre de cacahuète.

**Dîner** Soupe de potimarron et châtaignes (achetée ou maison), avec des lardons de bacon grillés.

---

## Journée type 9

**Petit-déjeuner** Fromage blanc 0% ou 3%, coulis de fruits rouges (sans sucre) et une cuillère de son d'avoine.

**Déjeuner** Salade de sarrasin, betterave cuite en dés, feta émiettée, roquette et noix.

**Goûter** Une orange et 3-4 noix du Brésil.

**Dîner** Chili sin carne (végétarien, à base de haricots rouges et de tomates) avec une cuillère de yaourt nature.

---

## Journée type 10

**Petit-déjeuner** Smoothie bowl : banane, avocat, épinards mixés, garnis de graines de chanvre et de coco râpée.

**Déjeuner** Restes du chili sin carne de la veille, servis avec une salade verte croquante.

**Goûter** Un kiwi et une petite poignée de pistaches.

**Dîner** Papillote de poisson blanc (colin, cabillaud) avec des petits légumes (julienne de carottes, courgettes) et un filet d'huile d'olive et citron.