

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.