



*Idées de menus pour une
semaine type
IBM Sports*

Idée menu de la semaine :

"CLASSIQUE"



	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	COLLATION	DINER
LUNDI	• 2 oranges pressées • Fromage grec • 1 poignée d'amandes • Fruits rouges • Flocons d'avoine • 1 thé vert sans sucre	• Salade de riz complet • Blanc de poulet • Concombre/Carotte/Maïs • Compote de pomme sans sucre	• 1 poignée d'oléagineux • 1 fruit de saison • 1 thé	• 1 velouté de petits pois • Salade verte • 1 poisson blanc à l'huile d'olive
MARDI	• 2 oranges pressées • Fromage grec • 1 poignée d'amandes • Fruits rouges • Flocons d'avoine • 1 thé vert sans sucre	• Pâtes au fromage frais et sauce tomate. • Yaourt 0%	• 1 poignée d'oléagineux • 1 fruit de saison • 1 thé	• Tarte épinards - chèvre • Salade verte
MERCREDI	• 2 oranges pressées • Fromage grec • 1 poignée d'amandes • Fruits rouges • Flocons d'avoine • 1 thé vert sans sucre	• Tagliatelles aux champignons • 1 yaourt Skyr	• 1 poignée d'oléagineux • 1 fruit de saison • 1 thé	• Oeufs brouillés • Roquette • Avocat • Tartine de pain complet
JEUDI	• 2 oranges pressées • Fromage grec • 1 poignée d'amandes • Fruits rouges • Flocons d'avoine • 1 thé vert sans sucre	• Mâche • Pomme de terre • Saumon fumé	• 1 poignée d'oléagineux • 1 fruit de saison • 1 thé	• Poêlé de crevettes • Courgettes et fenouil • Orzo
VENDREDI	• 2 oranges pressées • Fromage grec • 1 poignée d'amandes • Fruits rouges • Flocons d'avoine • 1 thé vert sans sucre	• Salade quinoa • Grenade et chèvre frais • Compote	• 1 poignée d'oléagineux • 1 fruit de saison • 1 thé	• Curry de pois chiche et riz à l'indienne
SAMEDI	• 2 oranges pressées • Fromage grec • 1 poignée d'amandes • Fruits rouges • Flocons d'avoine • 1 thé vert sans sucre	• REPAS JOCKER ou • Pomme de terre • Saumon grillé • Haricots verts	• 1 poignée d'oléagineux • 1 fruit de saison • 1 thé	• Burger végétarien/légumes • Frites de patates douce
DIMANCHE	• 2 oranges pressées • Viennoiserie • 1 thé vert sans sucre	• REPAS JOCKER ou • Pâtes courgettes et chèvre frais	• 1 part gâteau fait maison • 1 fruit de saison • 1 thé	• Galette de sarrasin • Jambon Blanc • Champignon • Salade verte

Idée menu de la semaine :

"FACILE"



	PETIT DEJEUNER	DEJEUNER	COLLATION	DINER
LUNDI	• 2 oranges pressées • Fromage grec • 1 poignée d'amandes • Fruits rouges • Flocons d'avoine • 1 thé vert sans sucre	• Warp de saumon fumé • Fromage frais 0% • Salade et Concombre • Compote de pomme sans sucre	• 1 poignée d'oléagineux • 1 fruit de saison • 1 thé	• Salade verte composée : • Tomates • Blanc de poulet • Noix • Avocat
MARDI	• 2 oranges pressées • Fromage grec • 1 poignée d'amandes • Fruits rouges • Flocons d'avoine • 1 thé vert sans sucre	• Boulghour • Falafels • Salade Verte • Skyr	• 1 poignée d'oléagineux • 1 fruit de saison • 1 thé	• Saumon à la poêle • Pomme de Terre Vapeur • Salade verte
MERCREDI	• 2 oranges pressées • Fromage grec • 1 poignée d'amandes • Fruits rouges • Flocons d'avoine • 1 thé vert sans sucre	• Sandwich Healthy • 2 tranches pain de mie complet • Tomates/Concombre • Thon • Fromage frais	• 1 poignée d'oléagineux • 1 fruit de saison • 1 thé	• Oeufs brouillés • Roquette • Avocat • Tartine de pain complet
JEUDI	• 2 oranges pressées • Fromage grec • 1 poignée d'amandes • Fruits rouges • Flocons d'avoine • 1 thé vert sans sucre	• Salade Lentilles • Epinards (surgelés) • Tomates • Feta	• 1 poignée d'oléagineux • 1 fruit de saison • 1 thé	• Galette de sarrasin • Jambon Blanc • Champignon • Salade verte
VENDREDI	• 2 oranges pressées • Fromage grec • 1 poignée d'amandes • Fruits rouges • Flocons d'avoine • 1 thé vert sans sucre	• Tartine pain complet • Fromage frais • Saumon fumé • Avocat	• 1 poignée d'oléagineux • 1 fruit de saison • 1 thé	• Frites de Patate douce (surgelé) • Oeufs au plat • Mâche
SAMEDI	• 2 oranges pressées • Fromage grec • 1 poignée d'amandes • Fruits rouges • Flocons d'avoine • 1 thé vert sans sucre	• Pâtes de riz aux champignons	• 1 poignée d'oléagineux • 1 fruit de saison • 1 thé	• Salade verte • Toast chèvre chaud • Tomates • Maïs • Jambon blanc
DIMANCHE	• 2 oranges pressées • Viennoiserie • 1 thé vert sans sucre	• REPAS JOCKER	• 1 part gâteau fait maison • 1 fruit de saison • 1 thé	• 2 Oeufs durs • Poêlé de légumes (surgelés) • Quinoa

Conseil menu de la semaine :

"FACILE"



DES IDÉES POUR BIEN MANGER SANS CUISINER :

Ce menu s'adresse aux personnes qui n'aiment pas cuisiner, ou à celles qui courent partout. Je ne vous apprend rien en vous disant qu'une bonne hygiène de vie passe par l'assiette, et qu'il faut acheter des produits frais et bruts, c'est-à-dire non transformés, pour éviter les sucres, graisses, conservateurs, arômes artificiels, colorants, édulcorants et de les cuisiner soi-même pour être vraiment sûre de ce que l'on avale. Je vous l'accorde, préparer ses repas nécessite quand même un petit peu de temps.

Pour les plus pressés, j'ai été dans les rayons de grande surface pour essayer de trouver du « vite fait bien fait ». Alors ça ne remplacera jamais un vrai repas fait maison, mais j'espère que cela vous donnera un aperçu de ce qu'il est possible de faire pour limiter les dégâts.

Le midi.

Ce qu'on trouve en rayons : des salades préparées, des sandwichs, des wraps, des croque-monsieur, des chips, des crêpes, des pizzas, des pastas box.

On remplace par : 1 sachet micro-ondable de céréales et de légumineuse. On choisit un sachet nature, les autres possèdent bien trop d'ingrédients et d'ajouts à l'intérieur. Dans les ingrédients du quinoa au naturel on ne retrouve que de l'eau, du quinoa, de l'huile d'olive et du sel marin. Pareil pour l'orge, lentilles vertes, riz rouge, seul de l'huile d'olive et du sel marin sont ajoutés.

+ 1 sachet de salade ou de légumes crus nature, sans mauvaise sauce, qu'on pourra nous même agrémenter d'une cuillère d'huile d'olive ou une boîte de légume en conserve + 1 portion de protéines, blanc de poulet, thon, fallafels, œufs (que l'on peut faire cuire et conserver quelques jours au frigo avec leur coquilles).

La collation du matin ou de l'après-midi.

Ce qu'on trouve en rayons ; des paquets de biscuits, des barres de céréales, barres chocolatées, viennoiserie.

On remplace par : 1 fruit, 1 sachet d'amandes, de noix ou autre oléagineux ou 1 yaourt grec à l'unité. On trouve également des briquettes de laits végétaux que l'on peut facilement glisser dans son sac.

Votre coach JBM Sports