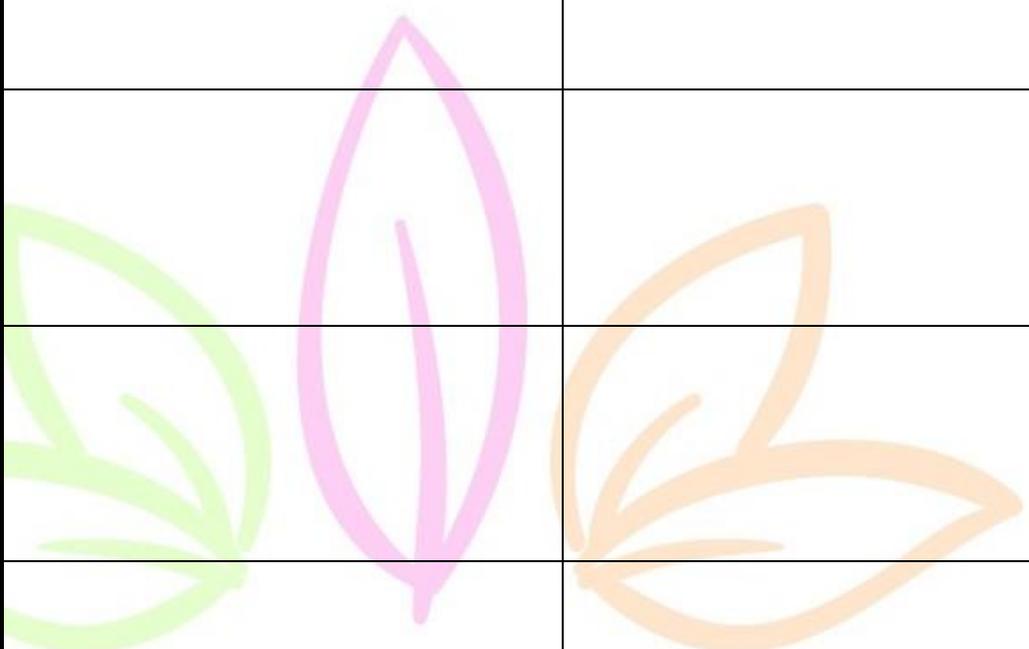


MENU HEBDOMADAIRE

Du / au /

Jour	Déjeuner	Dîner
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		
Dimanche		

Respecter votre plan alimentaire

En fonction de vos besoins, de vos habitudes, de vos contraintes nous avons élaboré ensemble un plan alimentaire. Lorsque vous ferez votre menu, je vous conseille de le garder à portée de main.

- 🍃 Respectez les entrées s'il y en a

Les entrées peuvent être composées de légumes, mais aussi de féculents (ex : salade de pommes de terre) ou de protéines (ex : jambon blanc). Vous pouvez intégrer les protéines ou les féculents à votre entrée et les ôter de votre plat principal.

- 🍃 Respectez la présence de légumes crus et/ou cuits, de protéines et de féculents

Varié les aliments de chaque groupe

Vous devez au maximum varier les aliments de chaque groupe. Cela vous aidera à avoir un apport optimal en vitamines, minéraux et nutriments.

- 🍃 Variez les sources protéines

- ✓ La viande « rouge » : 2 fois / semaine
- ✓ Œufs : 2 fois / semaine
- ✓ N'oubliez pas les poissons (poissons blancs, poissons gras) : 3 fois / semaine
- ✓ Les protéines végétales si elles font partie de votre plan alimentaire : légumes secs

- 🍃 Variez aussi vos féculents

- ✓ Pain
- ✓ Céréales : pâtes, riz, semoule, blé...
- ✓ Légumes secs : ils sont riches en fibres et en vitamine du groupe B
- ✓ Pommes de terre

Les « écarts »

Lorsque vous êtes invités ou recevez du monde votre plan alimentaire n'est pas toujours respecté. Ne vous privez pas forcément le lendemain, reprenez simplement vos habitudes.