



## EXEMPLE DE MENU

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT DÉJEUNER	Œuf brouillé + une tranche de pain complet + bâtonnets de concombre ou tranche de tomate	Tartines de pain complet bio au levain + pâtes à tartiner aux légumineuses (ex. : houmous) ou aux oléagineux (ex. : pâte d'amandes) + fruit de saison.	Écraser un avocat sur une tranche de pain complet + une petite salade de fruits de saison (mettre 2/3 petits fruits dans un bol : pomme/ framboises/orange..).	Des céréales/granola maison (voir recette) + du lait d'amande ou du fromage blanc + des graines de chia + des petits fruits.	Une banane écrasée avec des graines et noix + un filet de citron et une tranche de pain complet beurrée.	Pancakes (voir recette) + pâte à tartiner chocolat-noisette + fruit de saison	Cake aux épinards (voir recette) + fruit de saison
DÉJEUNER	Vermicelle de riz aux carottes, brocolis & champignon (option poulet) <a href="#">voir recette</a>	Quinoa au saumon, kale et tomates <a href="#">voir recette</a>	Soupe à l'orzo, pois chiches, carottes et céleri & tranches de pain multi-céréales <a href="#">voir recette</a>	Casserole de pâtes et ses légumes de saison <a href="#">voir recette</a>	Soupe au lentilles vertes, carottes & poireaux <a href="#">voir recette</a>	Fondue de poireaux, poulet et riz brun <a href="#">voir recette</a>	Lasagnes végétariennes aux épinards, champignons & fromages <a href="#">voir recette</a>
GOÛTER	Pain complet avec chocolat noir (70%) ou biscuit maison & un fruit <a href="#">voir recette</a>	Compote de fruit et des oléagineux (noix, amandes, noisettes, pignon, pistaches...) <a href="#">voir recette</a>	Fruit frais ou salade de fruit avec du pudding aux graines de chia <a href="#">voir recette</a>	Un yaourt (classique, de soja ou coco) avec une tartine de pain complet à la pâte à tartiner chocolat-noisette <a href="#">voir recette</a>	Une pâtisserie maison & un fruit <a href="#">voir recette</a>	Fruits frais et muffins maison <a href="#">voir recette</a>	fruits frais et barres de céréales maison (à faire en famille) <a href="#">voir recette</a>
DÎNER	Une grande salade avec des légumes frais (tomates, concombre, poivron...), un poisson grillé ou sardines et une petite portion de céréales (orge, quinoa, blé) <a href="#">voir recette</a>	Une grande salade avec des légumes frais et cru avec des croquettes de riz <a href="#">voir recette</a>	Une grande salade verte accompagnée d'un croque-monsieur maison <a href="#">voir recette</a>	Une grande salade repas cheddar, tomates, oeufs et pignons de pin; <a href="#">voir recette</a>	Une grande salade repas carottes, épinards & fromage <a href="#">voir recette</a>	Salade de thon, maïs & pousses de brocoli <a href="#">voir recette</a>	Une grande salade avec des légumes frais et un bagel au saumon <a href="#">voir recette</a>



## PLANNING REPAS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT DÉJEUNER							
DÉJEUNER							
GOÛTER							
DÎNER							



## PLANNING REPAS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT DÉJEUNER							
DÉJEUNER							
GOÛTER							
DÎNER							

# PLANNING REPAS

SEMAINE 4



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT DÉJEUNER							
DÉJEUNER							
GOÛTER							
DÎNER							

## À RETENIR



### 1. LA PLANIFICATION

Planifier ses menus à l'avance vous permettra de :

- Gagner du temps !
- Eviter du stress et diminuer votre charge mentale
- Avoir une alimentation plus saine et équilibrée
- Faire des économies grâce à une liste de course bien structurée
- Eviter le gaspillage alimentaire.

Pour en savoir plus sur la planification : [www.nutri-lunch.com](http://www.nutri-lunch.com)

### 2. QUELS ALIMENTS À QUELLE FRÉQUENCE ?

- **Légumes** : plusieurs fois par jour. A volonté. Crus et cuits. Tenez compte des saisons pour les fruits et légumes.
- **Céréales** : tous les jours. Variez !
- **Œufs** : jusqu'à 4 par semaine.
- **Viandes blanches** : 2x par semaine.
- **Poissons** : gras / maigres : 2x par semaine.
- **Légumineuses** : 2x par semaine.
- **Fruits** : 2 x par jour.
- **Viandes rouges** : 1x par semaine.

### 3. CRU OU CUIT ?

Il est important d'alterner le cru et le cuit. La cuisson active les vitamines "endormies" de certains aliments, en rend d'autres plus digestes, permet de limiter les infections bactériennes (notamment par la viande) et donne une saveur particulière à de nombreux aliments.

Par contre, pour préserver les nutriments d'une majorité de fruits et de légumes, il faut les consommer crus.

C'est pourquoi, il est important d'alterner le cru et le cuit lors des différents repas de la journée. Le soir, le repas doit être plus léger pour favoriser une bonne digestion durant la nuit.

### 4. LE DESSERT

Le dessert ! Il n'est pas nécessaire de donner systématiquement un dessert à son enfant. S'il a bien mangé et est rassasié, inutile de lui présenter un dessert sucré qu'il prendra par habitude ou gourmandise. Souvent les desserts perturbent la digestion en générant de la fermentation. Privilégiez le sucré pour le goûter !

### 6. LE SUCRE

Limitez le sucre, n'en rajoutez pas dans les yaourts, compotes,... Evitez les sodas, les jus de fruit, les gâteaux/biscuits industriels, les céréales industrielles, etc.

### 5. LA BONNE QUANTITÉ

Ne remplissez pas trop les assiettes, mangez doucement en mâchant bien. Aucun enfant ne se laisse mourir de faim, un enfant qui ne mange pas, cela signifie qu'il n'a plus faim.

Ne forcez pas votre enfant à finir son assiette s'il n'a plus faim et n'utilisez pas les arguments « Finis ton assiette pour faire plaisir à maman ». Cela incite l'enfant à ne pas écouter ses propres signaux de rassasiement et il risque de s'habituer à trop manger !

Il est important de prendre son temps pour manger puisque les signaux de satiété sont transmis au cerveau environ 20 minutes après le début du repas donc de la première mastication. Si votre enfant mange trop vite, il mangera sans doute plus d'aliments qu'il n'en a réellement besoin.



Un enfant qui mange devant la télévision, consomme en moyenne 15% de calories de plus sans s'en rendre compte !

### 7. LE RYTHME

Respecter le rythme des repas. Les enfants doivent manger à heure fixe et le repas doit durer idéalement entre vingt et trente minutes.