30 ASTUCES POUR MANGER ÉQUILIBRÉ

En remplaçant certains ingrédients par d'autres, tu vas naturellement augmenter la valeur nutritionnelle de tes repas sans y consacrer plus de temps.

Voici une liste d'aliments faciles à remplacer (non exhaustive) :

1.Céréales industrielles sucrées, caramélisées ou enrobées de chocolat ➡ Flocons d'avoine ou céréales qui contiennent maximum 15 grammes de sucre par 100 grammes.
2. Farine blanche ➡ Farine complète.
3. Pain blanc ➡ Pain complet (ou semi-complet).
4. Pâtes blanches ➡ Pâtes complètes ou pâtes aux légumineuses. Ton enfant n'aime pas les pâtes complètes ? Les premières fois, mélange-les avec des pâtes blanches. Augmente ensuite petit à petit les pâtes complètes.
5. Riz blanc ➡ Riz complet, sauvage ou basmati.
6. Yaourt aux fruits ou « spécial enfant » ➡ Yaourt nature. Ajoute-y éventuellement des morceaux de fruits ou, si tu n'as vraiment pas le temps de couper un fruit : un filet de sirop d'érable, de miel ou de confiture.
7. Fromage « spécial enfant » ➡ Blocs de fromage (emmental, gouda, comté, parmesan…).
8. Chocolat blanc ou au lait ➡ Chocolat noir 70%.

A avoir chez toi :

9. Des oléagineux (amandes, noix de cajou, noix de Grenoble…). Facile pour compléter les boîtes de collation et boîtes à lunch.
10. Des fruits secs (abricots, mangues, ananas…).
11. Deux ou trois légumes surgelés (nature et bio) à disposition (haricots, brocoli, chou-fleur…). Ils te dépanneront lorsque tu n'as plus de légumes frais. Clique ici pour découvrir comment avoir en tout temps des légumes chez toi.
12. Des épices et herbes aromatiques. Mets-les à table le soir et chacun se sert dans son assiette. Ça ne te prendra pas de temps !… Alors pas d'excuses ! Achète-les bio.
13. Alterne les pâtes avec le boulgour, le quinoa… Le temps de cuisson n'est pas beaucoup plus long… et ils regorgent de bons nutriments !

Nathalie Mertens
Conseillère en nutrition certifiée Cerden
www.nutri-momes.com

30 ASTUCES POUR MANGER ÉQUILIBRÉ

Le secret du planning pour manger équilibré au quotidien

14. Et oui ! Le planning est un essentiel pour survivre au quotidien !
Découvre :

- Les avantages de réaliser un planning des repas de la semaine
- Les 6 erreurs à ne pas commettre
- Comment réaliser un planning de manière efficace
- Mes astuces pour se faciliter la vie en cuisine…

dans cet article !

Comment manger équilibré au petit déjeuner… sans perdre de temps

15. Remplace les céréales industrielles sucrées, caramélisées ou enrobées de chocolat.
Découvre ici des idées de petits déjeuners pour enfants.
Ton enfant ne jure que par les céréales ? Privilégie les plus naturelles possibles et qui contiennent au maximum 15 grammes de sucre par 100 grammes.
Tu peux également mélanger les céréales avec des flocons d'avoine.
Attention ! Ce n'est pas parce que les céréales sont bio qu'elles ne contiennent que très peu de sucre ! Sois vigilant !

16. Remplace le pain blanc par du pain complet bio… ou semi-complet si ton enfant ne l'aime vraiment pas.

17. Ton enfant est addict à la célèbre pâte à tartiner au chocolat ?
Remplace-la par une pâte à tartiner maison. Découvre ici ma recette de pâte à tartiner maison chocolat-noisette. Elle ne contient que 3 ingrédients !
Astuce santé : augmente petit à petit la quantité de pâte de noisette et diminue celle du chocolat.

18. Un fruit le matin pour un petit déjeuner sain et équilibré.
Un kiwi coupé en deux (les kiwis jaunes sont moins acidulés, donc seront peut-être préférés par tonenfant), une banane, une pomme…

19. Un avocat de temps en temps. Coupe-le simplement en 2.

20. Les oeufs.

Nathalie Mertens
Conseillère en nutrition certifiée Cerden
www.nutri-momes.com

30 ASTUCES POUR MANGER ÉQUILIBRÉ

Lunch box équilibrées pour être en forme et concentré l'après-midi

21. Double la quantité du repas du soir et mettre les restes dans les lunchbox. Simple et rapide. Tu n'auras qu'à réchauffer les restes le matin. Si tu as un cuiseur-vapeur, place-y les restes pendant environ 15 minutes. Tu déjeuneras pendant ce temps-là. Tu n'auras ensuite plus qu'à les verser dans les lunch box.

Ton enfant mange froid le midi ?

22. Remplace le pain blanc par du pain complet.

23. Ajoute des crudités :

- Couper un concombre en tranches te prendra seulement 1 minute tout compris (prendre les ustensiles, couper, laver les ustensiles).
- Mettre dans sa boîte des tomates cerise ne prend que le temps de les laver.
- Une carotte crue : que le temps de la laver et couper les extrémités.

24. Ajoute des oléagineux (amandes, noix de cajou, noix de Grenoble…). Une fois par semaine, tu peux réaliser un mélange de différents oléagineux. Le matin, tu n'auras plus qu'à plonger ta main dans le bocal et en mettre une petite poignée dans la boîte à lunch.
25. Un morceau de fromage : Emmental, Comté, Gouda… Juste le temps de couper une tranche. Rapide…

Pour parvenir à créer rapidement des lunch box saines, variées et gourmandes, clique ici !



Nathalie Mertens
Conseillère en nutrition certifiée Cerden
www.nutri-momes.com

30 ASTUCES POUR MANGER ÉQUILIBRÉ

Les collations : allier santé et rapidité

26. Un ou plusieurs fruits. Rappelle-toi que ton enfant doit en consommer au minimum deux par jour !

Voici une liste de fruits que tu n(auras qu'à rincer avant de les mettre dans la boîte de collation : framboises, myrtilles, mûres, fraises, abricots, prunes, pommes, poires, … Selon les saisons…
Achète-les bio !

27. Des biscuits maison !
Télécharge ici mon guide gratuit des collations saines !

Double la recette et congèle une partie. Tu en sortiras au fur et à mesure de la semaine.

Pour les jours où tu n'as plus de biscuits maison, tu peux avoir une réserve de biscuits industriels dans un placard. Mais pas n'importe lesquels !
Privilégie ceux qui ont :

- Le moins d'ingrédients
- Un minimum de sucre (le sucre ne devrait pas être le premier ingrédients de la liste !)
- Très peu d'additifs

Évite les paquets qui contiennent des emballages individuels. Même si c'est plus pratique pour toi, avec ce type d'emballage, ton enfant mangera plus de biscuits que si tu en glisses un ou deux dans sa boîte de collations

28. Découvre ici 8 idées de collations saines !

Nathalie Mertens
Conseillère en nutrition certifiée Cerden
www.nutri-momes.com

30 ASTUCES POUR MANGER ÉQUILIBRÉ

Le repas du soir : la facilité au rendez-vous

29. Mon essentiel de la cuisine : Le cuiseur-vapeur !

Tu n'es pas seul !

30. Demande à ton conjoint et/ou à tes enfants de t'aider dans la préparation des repas.

Voici quelques tâches que tu peux déléguer à tes enfants :

- Éplucher les légumes
- Préparer les collations pour l'école
- Couper les herbes aromatiques
- Mettre la table
- Vider le lave-vaisselle
- Fin de journée : sortir les boîtes à lunch de leur cartable… et les laver.

Découvre ici les capacités des enfants en cuisine selon leurs âges.

Et pour gagner du temps en cuisine…

Tu l'auras compris, pour manger équilibré au quotidien, plusieurs facteurs entrent en considération :

- Les aliments à avoir dans ses placards, son frigo et son surgélateur.
- Un bon planning
- Une bonne organisation en cuisine
- Les bons ustensiles !
- Inclure ses enfants et son conjoint dans la préparation des repas et/ou dans les autres tâches à effectuer.

Pour mieux vous organiser au quotidien, découvre le livre numérique « Simplifiez-vous la cuisine!»



Nathalie Mertens
Conseillère en nutrition certifiée Cerden
www.nutri-momes.com

QUELQUES IDÉES DE REPAS RAPIDES FROIDS

Wraps :

Une source de protéines (thon, œufs, saumon, haricots rouges...) + quelques légumes + sauce (guacamole, fromage frais, houmous...)

Tartines :

Privilégie le pain complet ou semi-complet bio.

- A tartiner : Pâte d'amandes ou de noisettes (achetez de la pâte 100%), houmous, guacamole, fromage de chèvre...
- Fruits et légumes : Salade, carottes râpées, concombre en tranches, cresson, tomates en tranches, raisins secs, épinards, poivrons, olives, oignons rouges, ...
- Protéines pour la satiété : Œuf dur, thon, saumon fumé, filet de dinde, ...

Salade :

Légumes – fruits – fruits secs – protéines (œufs, fromage, légumineuse, dinde...) – oléagineux – graines – herbes aromatiques – huiles.

Astuce zéro déchet : Tu ne sais pas par quoi commencer ? Jette un coup d'œil dans ton réfrigérateur.

Nathalie Mertens
Conseillère en nutrition certifiée Cerden
www.nutri-momes.com

IDÉES D'ASSOCIATIONS D'ALIMENTS POUR DES REPAS CHAUDS

Riz (complet, sauvage ou basmati), blancs de poulet, haricots rouges, champignons, sauce tomate.

Pâtes à la chili corn carné : pâtes complètes, haricots rouges, maïs, sauce bolognaise.

Pâtes complètes, saumon (ou filets de dinde), brocoli, crème soja, parmesan.

Quinoa, carottes, champignons, sauce tamari.

Pommes de terre, haricots verts, champignons, lardons.

Riz (complet, sauvage ou basmati), haricots rouges, maïs, poivrons, sauce tomate.

Nouilles de riz, carottes, brocoli, champignons, sauce soja.

Pâtes complètes, sauce bolognaise, champignons coupés en petits morceaux, épinards ciselés, dés de carottes et/ou de courgettes, gruyère râpé.

Nathalie Mertens
Conseillère en nutrition certifiée Cerden
www.nutri-momes.com

IDÉES D'ASSOCIATIONS D'ALIMENTS POUR DES REPAS CHAUDS

Burger maison : pain burger, steak haché bio, tomates, laitue, sauce au choix.

Riz, lentilles vertes, maïs, thon, mix mayonnaise et crème végétale.

Pâtes, filet de porc (ou de poulet), chou kale, champignons, moutarde, crème végétale.

Pâtes, épinards, carottes, sardines, sauce tomate.

Croque-monsieur au four : (+ crudités)

- Tartines, mozzarella, tomate, avocat.
- Tartines, jambon de Parme, mozzarella, tomate, pesto.
- Tartines, jambon, lamelles de courgette, gouda.

Tu souhaites :

- Aller encore plus loin dans la facilité.
- Diminuer ta charge mentale tout en augmentant la variété des repas.
- Avoir des check-lists toutes faites pour y piocher des idées de repas.
- Avoir des listes d'aliments à combiner pour faire un repas équilibré et gourmand.

Clique ici pour découvrir les fiches-outils pour des repas froids, sains et gourmands » !



Nathalie Mertens
Conseillère en nutrition certifiée Cerden
www.nutri-momes.com