



COMPOSER DES MENUS ÉQUILIBRÉS

Pour ceux qui souhaitent prendre soin de leur alimentation, savoir composer des repas équilibrés constitue une étape incontournable et préalable à l'achat des courses alimentaires.

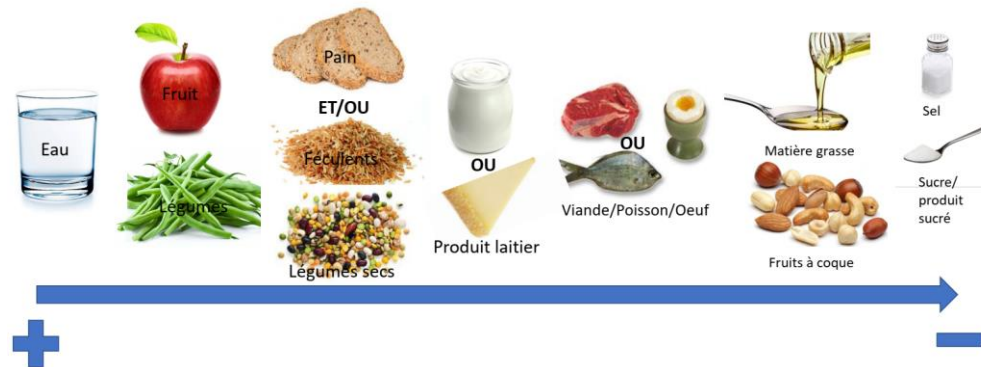
Certains n'ont pas besoin d'anticiper, ni besoin de rédiger une liste de course, ils savent d'instinct (ou par habitude) ce qu'ils vont cuisiner.

Pour ceux qui envisagent pour la première fois d'équilibrer leurs assiettes, cela peut relever du véritable défi : entre « je n'ai pas le temps », « je n'ai pas d'idée », « je n'aime pas cuisiner », « je suis très difficile » ... toutes les excuses sont possibles pour reculer à la tâche. Pourtant il va falloir relever un peu ses manches, sortir de sa zone de confort si toutefois mieux manger est devenu un objectif important pour vous.

Dans cette newsletter, je vous propose quelques astuces qui vous aideront, je l'espère, à composer vos repas équilibrés de la semaine et à mieux anticiper.

Étape 1 : Connaître la composition d'un menu équilibré

Un menu équilibré est constitué d'aliments appartenant aux différents groupes alimentaires (définis par le Haut Conseil de Santé Publique). La diversité permet de mieux couvrir nos besoins nutritionnels à la journée (besoins énergétiques et nutritionnels en macros et micro-nutriments définis par l'ANSES).



Un repas équilibré comporte idéalement toutes les catégories d'aliments indispensables. A minima, je vous recommande d'intégrer l'ensemble des groupes dans une journée (répartis sur les 3-4 repas quotidiens). Il est possible également d'envisager l'équilibre à la semaine.

NB : Apport calorique des repas

L'apport calorique moyen d'un repas principal apporte environ 35-40 % des besoins énergétiques quotidiens. Cela correspond à 700-800 kcal pour des besoins moyens de 2000 kcal/jour.

POINTS CLES

Un repas équilibré inclut plusieurs catégories d'aliments



La diversité couvre mieux nos besoins nutritionnels



L'équilibre alimentaire s'établit sur la semaine



Elaborer un plan alimentaire permet d'établir plus facilement ses menus



Repas gourmands et équilibre alimentaire ne sont pas incompatibles

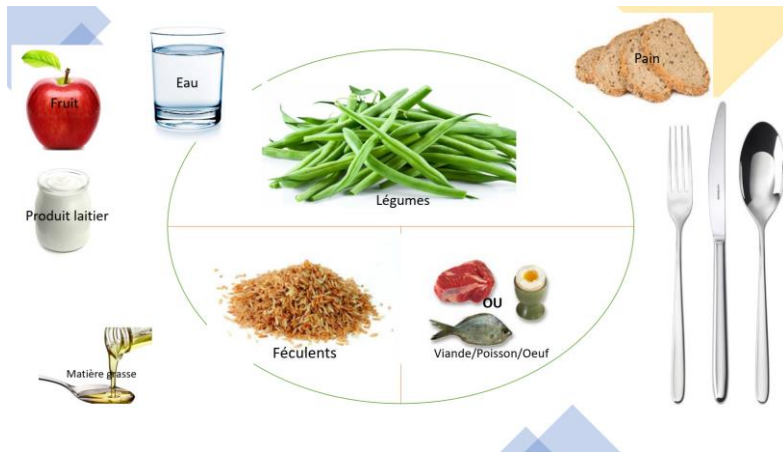


Rédiger une liste de courses à partir de vos menus

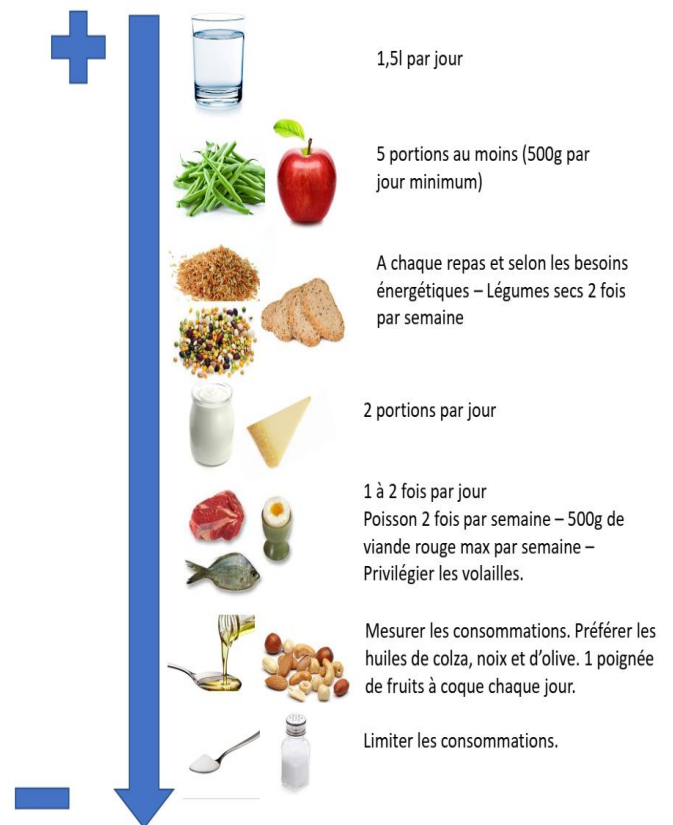
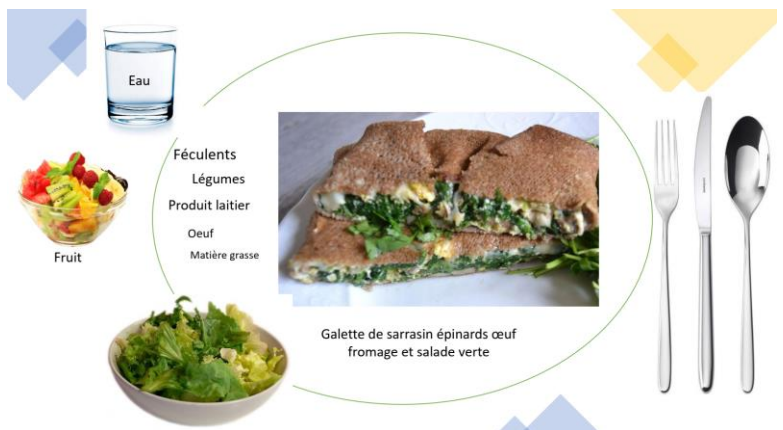


Penser aux astuces « gain de temps »

Je vous propose un modèle « classique », utilisé pour mémoriser comment composer un repas équilibré.
 NB : Pour une version végétarienne, on remplacera la viande, l'œuf ou le poisson par des légumes secs et le laitage par un yaourt végétal enrichi en calcium par exemple.



Voici 2 variantes « recettes », pour des repas cuisinés et gourmands
 NB : On restera attentif aux proportions de féculents, de fromage, d'aliments gras et à l'usage des matières grasses. Il est tout à fait possible d'adapter ses recettes habituelles (parlez-en avec votre diététicienne).



Etape 2 : Constituer le squelette de vos menus : le plan alimentaire hebdomadaire

Pour anticiper, il peut être utile d'élaborer ses menus à l'avance. Pour cela, aidez-vous du programme personnalisé établi lors des consultations diététiques ou bien construisez un plan hebdomadaire déjà équilibré. Celui-ci permet de répartir les catégories d'aliments de manière équilibrée dans la semaine. Ce plan alimentaire vous servira à élaborer vos menus. Placez-y quelques repas « non planifiés » ou pré-préparés si vous le souhaitez.

Je vous propose un modèle que vous pouvez utiliser sur une semaine de 7 diners

Les règles proposées ici sont les suivantes



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrée	Féculents		Crudité	Crudité		Repas plaisir ou non planifié	
Viande/poisson/œuf	Poisson gras	Viande rouge	Poisson blanc	Œuf	Volaille		Repas végétarien
Garniture légumes/féculents	Légumes	Légumes	Féculents	Légumes	Féculents		Féculents + légumes
Laitage ou fromage	Laitage	Fromage	Laitage		Laitage		Fromage
Produit sucré ou sucre ajouté (facultatif)				Dessert sucré			
Fruit	Fruit	Fruit			Fruit		Fruit
Pain		Pain		Pain			Pain

A partir de ce plan, il est possible de construire plusieurs semaines de menus (cf. étape 3). Pour plus de variété, il est préférable d'établir un plan sur 2 semaines consécutives.

Etape 3 : A partir de votre plan hebdomadaire, construisez vos menus équilibrés sur la semaine ou sur plusieurs semaines en variant les ingrédients et recettes.

Semaine 1

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrée	Taboulé		Salade de tomates échalote	Salade de mâche dés de feta		Repas au restaurant	
Viande/poisson/œuf	Saumon	Tranche de rosbeef	Filet de cabillaud lait de coco curry	Omelette oignons et champignons	Cuisse de poulet rôti à l'indienne		
Garniture légumes/féculents	Epinards	Haricots plats à la tomate	Riz complet		Patates douces rôties		Wok de nouilles soba et brocolis sauce soja
Laitage ou fromage	Petits suisse au sucre	Roquefort	Fromage blanc à la Crème de marron		Yaourt nature sucré		Fromage
Produit sucré ou sucre ajouté (facultatif)				Glace			
Fruit	Fraises	Kiwis			Poire		Salade de fruits de saison
Pain		Pain		Pain			Pain

Semaine 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Entrée	Salade de pommes de terres		Tagliatelles de courgettes fromage blanc et citron	Salade verte		Repas au restaurant	
Viande/poisson/œuf	Filet de maquereau au vin blanc	Côtelettes d'agneau	Nouilles de riz, crevettes et aubergines au curry	Oeufs brouillés Tartine de poivrons grillés	Escalope de poulet à la moutarde		
Garniture légumes/féculents	Fenouil rôti	Ratatouille			Coquillettes		Salade de lentilles et tofu fumé betteraves et carottes
Laitage ou fromage	Yaourt au miel	Cancoillotte	Fromage blanc nature		Faisselle		Comté
Produit sucré ou sucre ajouté (facultatif)				Semoule au lait			
Fruit	Figues	Raisin			Mirabelles		Pomme cuite à la cannelle
Pain		Pain					Pain



MENUS EQUILIBRES ET PERTE DE POIDS

Pour ceux qui choisissent d'entrer dans une démarche de perte de poids ou de changement alimentaire, les menus proposés ci-dessus sont tout à fait utilisables.

Il n'est pas souhaitable de trop restreindre l'apport calorique quotidien (<1500 kcal) ni des repas (< 600 kcal) au risque d'avoir faim et de subir une frustration pouvant conduire à des compulsions ou d'autres troubles alimentaires.

Pour vous accompagner dans vos processus de changements, pour identifier les plus justes quantités et identifier les aliments à privilégier dans vos menus, n'hésitez pas à demander l'aide de votre diététicienne.

FAIRE SES COURSES

Pour les « non pros » du repas improvisé, il est indispensable de faire une liste de courses. A partir des menus que vous avez conçus, rédigez votre liste et prévoyez vos jours de courses alimentaires. Faire ses courses après un repas est également une astuce qui fonctionne bien pour éviter de se retrouver affamé dans les rayons et de finir avec un caddie plus cher, rempli de produits prêts à l'emploi ou de grignotages.

GAGNER DU TEMPS

Oui, c'est vrai, bien manger et cuisiner, prend plus de temps que de consommer des produits prêts à l'emploi ou de commander à la dernière minute des petits plats ou du fast food prêts à manger. Il est toutefois possible de s'aider un peu dans ces étapes.

- Outil de conception de menus

Il existe un outil de génération automatique de menus (gratuit sans inscription) proposant des recettes variées ainsi que la liste de courses : www.la-fabrique-a-menus.fr

Vous pouvez utiliser ce support comme simple ressource d'idées. Il existe d'autres sites internet qui nécessitent une inscription préalable, proposant des formules gratuites ou payantes.

- Faire ses courses – choisir ses produits - cuisiner

Pensez à faire vos courses en ligne, en mode drive ou à vous faire livrer à domicile. Pensez aux légumes surgelés au naturel ou en conserve pour certaines de vos recettes pour un gain de temps à l'épluchage et la découpe. Cuisinez à l'avance (batch cooking) ou cuisinez plus pour en avoir suffisamment pour le lendemain midi.

- Les paniers recettes (ou box à cuisiner)

Des entreprises existent aujourd'hui pour vous faciliter les tâches de la planification et des courses. Ce service à un coût, mais à y regarder de plus près cela peut être rentable.

A très bientôt pour une prochaine newsletter

Katia Tardieu, diététicienne nutritionniste

 Dès maintenant, pour vous accompagner
Téléconsultations et consultations sur
DOCTOLIB
<https://www.doctolib.fr/dieteticien/paris/katia-tardieu>

Katia Tardieu – Diététicienne
Cabinet Paris 15 : 28 rue Pécelet 75015 Paris
Cabinet Villejuif : 24 bis Jean Jaurès rue 94800 Villejuif
Tel : 06 62 47 13 24
Mail : tardieu.katia@free.fr
www.rdv-dietetique.com