

IDÉES DE REPAS SAINS

MATIN

Porridge:

Base: flocons d'avoine cuits dans du lait d'amande, eau ou autres.

Toppings: Fruits divers, oléagineux, beurre de cacahuète, miel, etc.

MIDI

Bouddha bol:

Base(s): riz, quinoa, lentilles, haricots, pois chiche etc.

Toppings: avocats, carottes, tomates, concombre, poivrons, courgette, edamame, oignons, choux rouge, persil, menthe etc.

Assaisonnement: vinaigrette maison, tahini, etc.

SOIR

Soupe de légumes : courge ou légumes verts ou autre...

Toasts: 2 tranches de pain complet avec du humus, avocats, herbes fraîches, etc.

MATIN

Smoothie:

Votre smoothie devrait comprendre 50 % de fruits et 50 % de légumes!

MIDI

Entrée: petite salade d'endives avec vinaigrette

Plat: 1/2 portion de pâtes complètes, épinards cuits et 1 poisson cuit au four (saumon/ daurade/ morue ...)

SOIR

Salade composée:

Base(s): n'importe quelle salade verte.

Toppings: avocats, carottes, tomates, concombre, poivrons, courgette, oléagineux edamame, oignons, persil, coriandre etc.

Assaisonnement: vinaigrette maison, tahini, etc.

MATIN

Toast:

2 tranches de pain complet à l'avocat ou à l'œuf avec une tomate ou au humus, etc.

MIDI

Entrée: petite salade de tomates et concombre à l'huile d'olive.

Plat: 1/2 portion de blé, brocolis cuits à la vapeur et blancs de poulet ou tofu mariné à la sauce soja grillé

SOIR

Taboulé méditerranéen:

Base(s): couscous ou quinoa blanc

Toppings: poivrons rouge, tomates, concombre, féta, persil, menthe, raisins secs, etc.

Assaisonnement: vinaigrette maison à la moutarde et à l'huile d'olive.