

ORGANISER SES MENUS À L'AVANCE

Contrairement aux idées reçues, préparer ses menus et ses repas **n'est pas très compliqué**. Cela permet de gagner du temps, de l'argent et d'équilibrer au mieux les repas de la famille. Ainsi, en planifiant les menus pour la semaine vous pourrez faire vos courses **en une seule fois** en complétant éventuellement par quelques achats de dernière minute.

Fréquence moyenne pour une semaine : repas du midi et repas du soir. (Le pain de préférence complet à chaque repas)

ENTRÉES

- Entrée de légumes frais (crudités ou cuidités) ou potage de légumes
- Entrée de féculents et légumes crus (Taboulé, salade niçoise, salade de pommes de terre) en fonction du plat principal)

PLATS PRINCIPAUX

- Poissons 2 à 3 fois/semaine dont 1 fois par semaine un poisson gras
- Viande rouge 1 à 2 fois/semaine
- Viande blanche 2 à 3 fois/semaine
- Œufs 1 à 2 fois/semaine
- Jambon blanc 1 à 2 fois/semaine
- Légumes secs 2 à 3 fois/semaine

Accompagnements :

- Riz (de préférence complet) 1 à 2 fois/semaine
- Pâte ou semoule 2 à 3 fois/semaine
- Pommes de terre 2 à 3 fois/semaine
- Pizza ou quiche ou galette complète 0 à 1 fois/semaine maximum
- Frites 0 à 1 fois / semaine maximum

Alterner féculents et légumes midi et soir.

DESSERTS

- Laitages : Fromage : 1 fois/jour. En alternance avec un yaourt nature ou fromage blanc
- Fruits : crus ou cuits
- Produits sucrés : Pâtisseries ou viennoiseries ou chocolat ou friandises ou glace ou crème dessert 1 fois/semaine