



Mon guide de l'alimentation saine





Bonjour

Moi, c'est Mélanie, sophrologue et naturopathe !

Je vous partage aujourd'hui mon guide complet de l'alimentation saine. Au programme :

- Astuces budget et logistique pour intégrer facilement mes conseils à votre quotidien.
- La pyramide alimentaire en un coup d'oeil
- Plan sur 7 jours (petit-déjeuner, déjeuner, dîner et collation).
- 3 recettes simples et saines.

C'est parti !

Quelques conseils malins pour le quotidien... et le porte-monnaie !

Privilégiez les produits bruts et non transformés

Ils sont souvent moins chers et plus nourrissants que les plats préparés.

Planifiez vos repas

Établissez une liste de courses hebdomadaire en fonction de votre menu pour éviter les achats impulsifs.

Congeler les surplus

Évitez le gaspillage en stockant vos excédents de repas pour les semaines suivantes.

Achetez en vrac

Céréales, légumineuses, graines et fruits secs coûtent moins cher en vrac et permettent de mieux gérer les quantités.

Profitez des promotions et des marchés

Comparez les prix entre supermarché, producteurs locaux et marchés pour choisir les meilleures options.

Cuisinez avec les produits de saison

Ils sont à la fois plus économiques, meilleurs en goût et plus riches en nutriments.

Adoptez le batch cooking

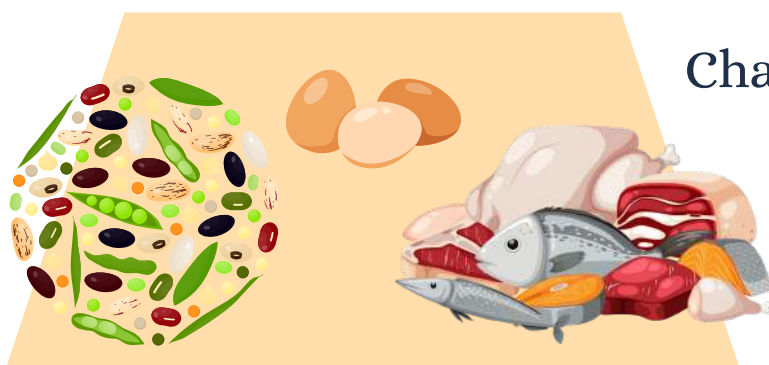
En cuisinant en grande quantité, vous économisez du temps, de l'énergie et de l'argent.

La pyramide alimentaire en un coup d'oeil

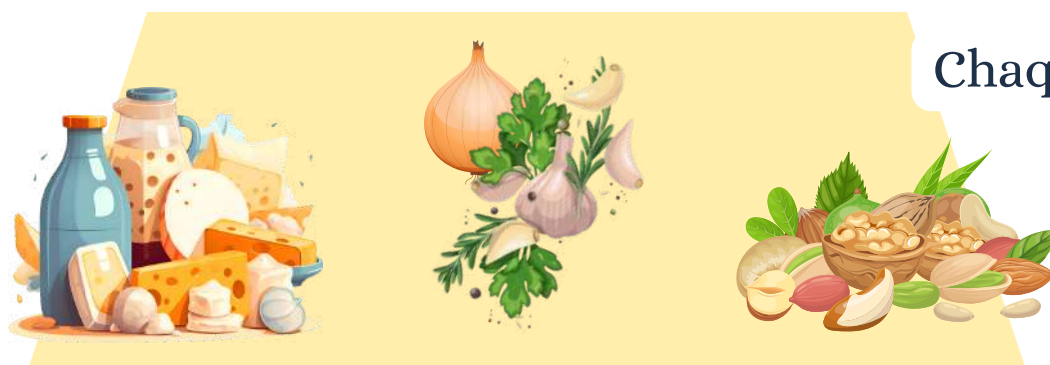
Occasionnel



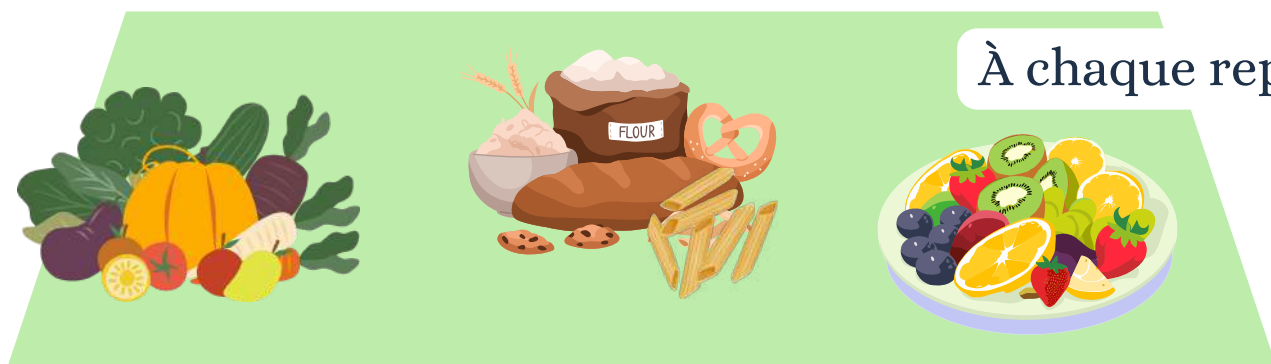
Chaque semaine



Chaque jour



À chaque repas



Le plus souvent possible



Jour 1

Matin

- Porridge aux flocons d'avoine et au lait végétal
- Pommes
- Cannelle

Midi

- Filet de poulet
- Brocolis vapeur
- Riz complet

Soir

- Bowl de quinoa
- Lentilles corail
- Carottes râpées
- Huile de colza

Collation

- Une poignée de noix
- Poire



Jour 2

Matin

- Pain complet
- Purée d'amande
- Kiwi ou fruit de saison

Midi

- Saumon au four (cuisson en papillote)
- Patates douces
- Riz complet

Soir

- Omelette de légumes
- Salade verte
- Pain complet

Collation

- Yaourt nature
- Fruits rouges



Jour 3

Matin

- Smoothie banane
- Lait végétal
- Flocons d'avoine

Midi

- Boulgour
- Pois chiches
- Courgettes grillées
- Herbes aromatique

Soir

- Tofu laqué
- Riz complet
- Épinards poêlés

Collation

- Une poignée d'amandes
- Pomme

Jour 4

Matin

- Muesli
- Fromage blanc
- Fruit de saison

Midi

- Poulet grillé
- Quinoa
- Ratatouille maison

Soir

- Soupe de légumes
- Pain complet
- Guacamole

Collation

- Compote sans sucres
- Noix

Jour 5

Matin

- Pancakes à la banane
- Sirop d'érable
- Thé vert

Midi

- Curry de légumes
- Riz basmati
- Yaourt nature

Soir

- Œufs cocotte
- Salade verte
- Lentille

Collation

- Barre de céréales maison
- Fruit de saison



Jour 6

Matin

- Tartines de pain complet
- Purée de noisette
- Jus d'orange pressé

Midi

- Wraps végétariens
- Houmous
- Crudités

Soir

- Poêlée de légumes
- Tofu grillé
- Sauce maison au curry

Collation

- Graines de courge
- Abricots secs

Jour 7

Matin

- Bowl sucré aux fruits rouges
- Yaourt nature
- Muesli

Midi

- Pâtes complètes
- Thon
- Légumes croquants
- Vinaigrette maison

Soir

- Gratin de légumes
- Salade verte
- Fromage blanc

Collation

- Oléagineux (amandes, noisettes, noix...)
- Fruit frais de saison



Tofu laqué

Ingrédients

- 250gr de tofu nature
- 2 c.à.s. de fécule de maïs
- Ail en poudre
- 50gr de sauce soja salée
- 60gr de sirop d'agave
- Gingembre (selon vos goûts)
- Huile de cuisson

Préparation

- Égoutter les blocs de tofu et les presser pour enlever l'excédent d'eau.
- Découper le tofu en cubes. Les déposer dans un saladier et ajouter la fécule de maïs et de l'ail en poudre. Mélanger de façon énergique.
- Faire chauffer une bonne quantité d'huile sur feu moyen.
- Ajouter les dés de tofu et les laisser griller le temps de préparer la sauce.
- Dans un bol, mélanger la sauce soja, , le sirop d'agave, de l'ail en poudre et du gingembre.
- Une fois le tofu bien doré, ajouter la sauce et faire cuire à feu doux.
- Laisser caraméliser tout en remuant.
- Servir rapidement.

Barres de céréales maison

Ingrédients

- 30gr d'abricots secs
- 25gr de noisettes
- 20gr de noix
- 15gr de pistaches
- 15 gr d'amandes effilées
- 2 c.à.s. de sirop d'érable
- 2 c.à.s. de sirop d'agave
- 2 c.à.c. d'huile de sésame
- 100gr de flocons d'avoine
- 50 gr de son d'avoine (rayons bio)

Préparation

- Faire préchauffer le four à 160 °C.
- Mixer grossièrement l'huile de sésame avec les abricots, les noisettes, les noix et les pistaches.
- Ajouter les amandes et le sucre et mettre le tout dans une casserole.
- Ajouter les sirops d'érable et d'agave et faire chauffer à feu doux.
- Hors du feu, ajouter les flocons et le son d'avoine.
- Étaler la pâte sur une plaque allant au four.
- Enfourner pendant 15 minutes, puis découper.



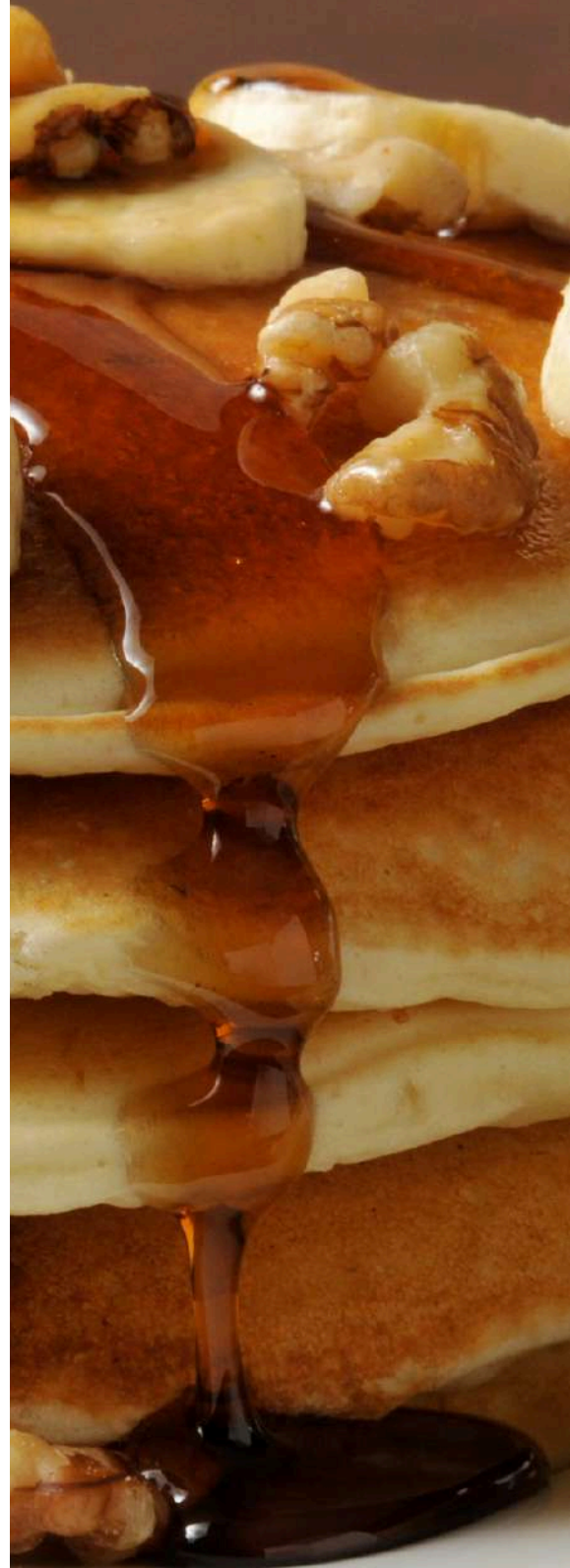
Pancakes à la banane

Ingrédients pour 6 personnes

- 250 gr de farine
- 1 banane très mûre
- 1 c.à.s. de levure
- 1 pincée de sucre
- 30 gr de beurre fondu
- 50 cl de lait
- 3 œufs
- Sirop d'érable

Préparation

- Dans un grand saladier, mélanger tous les ingrédients de façon énergique.
- Laisser reposer 30 minutes.
- Faire chauffer une poêle à crêpes avec un peu de matière grasse.
- Verser des petites louches de pâte. Dès que les bulles apparaissent, retourner le pancake et laisser le cuire quelques secondes.
- Servir tiède accompagné de sirop d'érable.



Plus de ressources

Mélanie Bisch

sophrologie-tregueux.fr

06 64 90 65 64

contact@sophrologie-tregueux.fr

Découvrez mon blog

Je vous y partage de nombreux conseils pour développer une hygiène de vie saine et durable.

Cliquez ici



[C'est parti !](#)

