



5 jours

DE MENUS ÉQUILIBRÉS

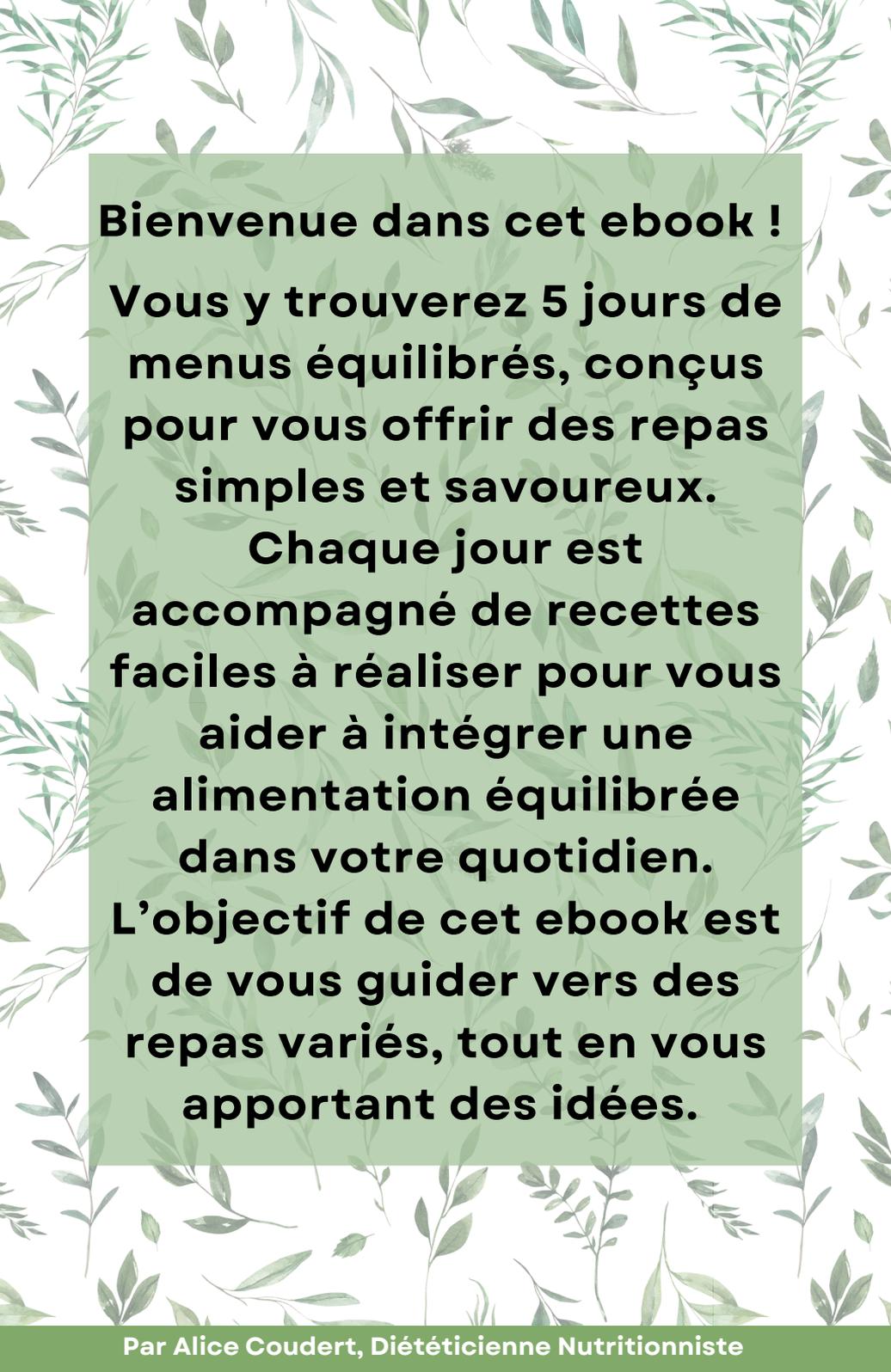
AVEC LES RECETTES ASSOCIÉES

Par Alice Coudert, Diététicienne Nutritionniste



SOMMAIRE

INTRODUCTION	3
MENU JOUR 1	4
RECETTE JOUR 1	5
MENU JOUR 2	6
RECETTES JOUR 2	7
MENU JOUR 3	9
RECETTE JOUR 3	10
MENU JOUR 4	11
RECETTES JOUR 4	12
MENU JOUR 5	14
RECETTE JOUR 5	15
CONCLUSION	16



Bienvenue dans cet ebook !

Vous y trouverez 5 jours de menus équilibrés, conçus pour vous offrir des repas simples et savoureux.

Chaque jour est accompagné de recettes faciles à réaliser pour vous aider à intégrer une alimentation équilibrée dans votre quotidien.

L'objectif de cet ebook est de vous guider vers des repas variés, tout en vous apportant des idées.



Menu jour 1

DÉJEUNER

Salade d'été*
Tartines de pain grillé
Laitage

DINER

Poulet
Riz
Ratatouille
Fruit



Salade d'été

Difficulté



2 personnes



Pas de cuisson



10min de préparation



Ingédients :

- 150g de truite fumée
- 1 avocat
- 1 tomate
- 1 concombre
- ½ échalote
- Huile d'olive ou de sésame
- Sauce soja salée
- Jus de citron

Recette :

- Couper la truite fumée, l'avocat, la tomate, le concombre et l'échalote en morceau.
- Une fois coupés les mettre dans un saladier.
- Ajouter 2 cuillères à soupe de sauce soja, 2 cuillères à soupe d'huile et 2 cuillères à soupe de jus de citron.
- Bien mélanger et servir frais avec du pain grillé.



Menu jour 2

DÉJEUNER

Gaspacho*
Pâtes, dinde, courgette*
Fruit

DINER

Œufs au plat
Avocat
Roquette et tomate
Laitage



Gazpacho

Difficulté



4 personnes



Pas de cuisson



15min de préparation



Ingédients :

- 1kg de tomates
- 1 poivron rouge
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 concombre
- Sel, poivre

Recette :

- Couper les tomates, le concombre, le poivron et l'ail en cube.
- Mixer le tout avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux.
- Rajouter le sel et le poivre selon vos goûts.
- Déguster frais.

Pâtes dinde courgette

Difficulté



2 personnes



15min de de cuisson



10min de préparation



Ingrédients :

- 200g de dinde
- 3 courgettes
- 200g de pâtes cuites
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 50g de parmesan
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche

Recette :

- Couper les courgettes et les faire revenir avec un filet d'huile d'olive et un peu d'eau.
- Ajouter l'ail émincé, saler, poivrer.
- Couper la dinde et la faire dorer dans une autre poêle.
- Mixer la moitié des courgettes avec la crème fraîche et la moitié du parmesan.
- Réchauffer les pâtes avec la crème de courgette.
- Servir avec le reste des courgettes, la dinde et le parmesan.



Menu jour 3

DÉJEUNER

Betterave vinaigrette
Tarte tomate, moutarde*
Jambon cru
Salade verte
Laitage

DINER

Filet de poisson
Pâtes complètes
Julienne de légumes
Fruit



Tarte tomate moutarde

Difficulté



4 personnes



40-45min de cuisson



6min de préparation



Ingédients :

- 450g de tomate
- 2 à 3 cuillères à soupe de moutarde de votre choix
- 1 pâte feuilletée
- Huile d'olive
- Herbes de Provence

Recette :

- Préchauffer le four à 180°.
- Couper les tomates en rondelles.
- Mettre la pâte dans un moule à tarte et étaler la moutarde.
- Ajouter les rondelles de tomate puis un filet d'huile d'olive.
- Ajouter les herbes de Provence et enfourner pour 40 à 45min.



Mennu jour 4

DÉJEUNER

Wrap : saumon, chèvre*
Cruautés
Fruit

DINER

Steak haché
Sauce miel-moutarde*
Pomme de terre
Haricots verts
Laitage



Wrap : saumon chèvre

Difficulté



1 personne



Pas de cuisson



10min de préparation



Ingrédients :

- 1 tortilla
- 1 tranche de saumon fumé
- 1 cuillère à soupe de chèvre frais
- 1/4 de concombre
- 1/2 carotte râpée
- 1/2 avocat
- Jus de citron

Recette :

- Étaler le chèvre frais au centre de la tortilla.
- Ajouter la tranche de saumon fumé et le jus de citron.
- Couper le concombre et l'avocat en fine lamelle et les ajouter.
- Ajouter les carottes râpées.
- Pour plier le wrap : replier d'abord les deux côtés opposés au centre puis plier les deux autres bords pour former un rouleau bien compact.

Sauce miel, moutarde

Difficulté



2 personnes



Pas de cuisson



5min de préparation



Ingédients :

- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à soupe crème fraîche 15%
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 cuillère à café de miel
- 1/2 échalote

Recette :

- Couper l'échalote en petits morceaux.
- Mélanger le miel et la crème fraîche dans un bol.
- Ajouter la moutarde et le vinaigre puis bien mélanger.
- Incorporer l'échalote hachée et mélanger à nouveau.



Menu jour 5

DÉJEUNER

Burger maison*
Salade et crudités
Fruit

DINER

Jambon blanc
Quinoa
Épinards
Laitage



Burger maison

Difficulté



2 personnes



Pas de cuisson



5min de préparation



Ingrédients :

- 2 pains à burger
- 2 filets de poulet
- 1 grosse tomate
- 1 oignon rouge
- 2 gros cornichons aigres doux
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Huile d'olive
- Sel, poivre, ciboulette

Recette :

- Saler et poivrer les filets de poulet, puis les cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive, 5-6 minutes de chaque côté.
- Couper la tomate, l'oignon et les cornichons en fines rondelles.
- Dans un bol mélanger le fromage blanc avec le jus de citron et la ciboulette coupée en morceaux. Saler et poivrer.
- Selon vos goûts griller les pains à burgers.
- Étaler une couche de sauce sur la base du pain ajouter les tomates, l'oignon et les cornichons.
- Ajouter le poulet et encore un peu de sauce puis refermer le burger. Servir.

Je suis Alice, diététicienne nutritionniste diplômée d'État, passionnée par l'alimentation et le sport. Mon objectif est de vous accompagner au quotidien avec des conseils pratiques et adaptés à votre mode de vie.

Suivez-moi sur Instagram pour découvrir régulièrement des astuces, des recettes et des conseils nutritionnels :

[@alice.foodiet](https://www.instagram.com/alice.foodiet)

Et pour aller plus loin, n'hésitez pas à écouter mon podcast pour découvrir encore plus de contenus autour de la nutrition et du bien-être.