

## Mes Meilleurs Menus de la semaine du 24 juin 2024

Préparés pour Michèle et Marc

*Cette semaine c' est notamment :*

### Lundi



**Courgettes et escalope de poulet aux olives**

### Mardi



**Cabillaud aux poivrons et haricots rouges**

### Mercredi



**Salade de lentilles à l'orange**

### Jeudi



**Fonds d'Artichauts à la Méditerranéenne**

### Vendredi



**Spaghettis aux crevettes**

### Samedi



**Lasagnes végétariennes**

### Dimanche



**Tartines poulet - fromages aux olives**

### Petits Déjeuners



**Crêpes à la farine de petit épeautre**

## Sommaire

### Petits Déjeuners

### Collations

### Boissons

### Condiments

### Mes Meilleurs Menus


### Couverture de mes besoins

### La liste de courses qui va bien



## Mes Petits-déjeuners

Le petit déj' est très important pour bien commencer la journée, **Mes Meilleurs Menus** vous recommande cette semaine ce petit déjeuner sucré à base de crêpes, à moins qu'à défaut vous ne préféreriez les tartines salées :

Sucré	Quantité (g ou ml)	Crêpe sucrée à la farine de petit épeautre	15min - Facile - pour 2 matins
	350	Farine petit épeautre complète bio T150	Astuces: préparer la pâte à crêpes avec les oeufs, la farine et le lait. Dégustez 4 ou 5 petites crêpes chaque matin, accompagnées de miel, pâte à tartiner bio sucre de fleur de coco ou sirop d'érable (un peu). Conserver la pâte au réfrigérateur pour le lendemain. Une autre farine semi-complète ou complète peut aussi être très bien, la farine de blé par exemple même si plus riche en gluten. Le lait peut être remplacé par une boisson végétale de préférence pauvre en glucide.
	2	œufs	
	695	Lait demi-écrémé sel (une pincée)	
	20	Miel Chaque matin un fruit au choix:	
	260	Pêche	
175	ou abricots		
	175	ou cerises	

Salé	Quantité (g ou ml)	Tartines de fromage et saumon	10min - Très facile - 1 portion
	60	œufs à la coque	Astuces: La tranche de saumon fumée peut être remplacé par une tranche de poulet ou truite fumée, le fromage de chèvre peut être remplacé par de la brebis. La ciboulette est à mettre sur la tartine
	80	Tranches de pain complet (40g/tranche)	
	10	Beurre allégé	
	30	Fromage de brebis	
	30	Saumon fumé Ciboulettes fraîches Chaque matin un fruit au choix:	
	150	Pêche	
	100	ou abricots	
	100	ou cerises	



## Mes collations en fin d'après-midi

- 1 à 2 fruits de saison par collation : pêche ou abricot par exemple, mais vous pouvez aussi choisir kiwi, orange, banane,... Plus les fruits sont diversifiés et mieux c'est !
- Une poignée de fruits à coque (environ 10 à 20g), par exemple des noix et/ou des amandes et des graines.

## Mes boissons

L'eau, la meilleure des boissons, est à consommer à volonté. Si vous préférez ne pas consommer l'eau du robinet, alors une eau locale comme Wattwiller en Alsace ou Plancoët en Bretagne peuvent constituer une alternative, de préférence dans une bouteille consignée.

Le kéfir, de fruit ou de lait, ou le kombucha sont également recommandés pour leurs nombreux et divers probiotiques. Les probiotiques aident à maintenir la diversité de votre microbiote intestinal et comme dans un bon écosystème, elles se nourrissent des généreuses quantités de fibres de *Mes Meilleurs Menus*.

Dans le cadre du régime méditerranéen, un verre de vin rouge bio par jour peut également être consommé, par exemple un vin de cépage pinot noir qui allie des arômes subtils et une bonne concentration de polyphénols, connus pour leurs propriétés antioxydantes.

## Mes condiments

Du sel avec modération. Herbes fraîches, aromates, ail, oignons ou épices à volonté !

Pour réaliser Mes Meilleurs Menus au quotidien, nous recommandons de constituer une réserve d'épices et d'aromates : Les épices : cumin, cannelle, curcuma, curry, poivre, gingembre moulu, paprika, noix de muscade, clou de girofle. Les aromates : persil, basilic, ciboulette, aneth, herbes de Provence, origan, thym, cerfeuil, coriandre, romarin, ail, oignons, échalotes.

## Ma vinaigrette Maison

Notre proposition de sauce vinaigrette pour la semaine. Idéalement pour bénéficier des apports spécifiques de chaque huile, changer d'huile chaque semaine et tourner entre l'huile olive, l'huile de colza, l'huile de noix et l'huile de lin

Quantités (g/ml)	Ingrédients	Astuces
50	2 échalotes	

<b>6</b>	<b>12 feuilles de basilic frais</b>	<b>Mixez l'échalotte avec le basilic frais. Intégrez l'huile puis le vinaigre, et terminez par l'ajout de la moutarde. Conservez votre vinaigrette dans un ancien pot de confiture qui ferme bien et au frigo. Ajustez la quantité de vinaigre selon vos goûts. Un mélange 50% huile et 50% vinaigre l'acidifie. En option: parmesan &amp; jus de citron (à ajouter le jour même)</b>
<b>150</b>	<b>10 cas d'huile d'olive</b>	
<b>75</b>	<b>5 cas de vinaigre de cidre</b>	
<b>7</b>	<b>1 cac de moutarde fine de dijon</b>	
<b>3</b>	<b>1 cac de basilic séché</b>	
<b>3</b>	<b>1 cac d'herbes de provences</b>	
	<b>1 pincée d'ail séché</b>	
	<b>Sel, poivre</b>	

## Répartition des besoins caloriques

Sur la base de vos profils nutritionnels et de vos niveaux d'activité physique, le besoin calorique moyen de Michèle est de 1603 kcal par jour (51 %) et de Marc est de 1535 kcal par jour (49 %).

## Mes Meilleurs Menus au quotidien

**La personnalisation des quantités :** Les quantités prévues dans les menus sont adaptées à vos données personnelles telles que poids, taille, âge, sexe et niveau d'activité physique. Elles vous donnent une idée des portions recommandées, sachant qu'il n'est pas toujours pratique de peser chaque aliment à long terme. Rapidement, vous apprendrez à estimer vos besoins. Les quantités indiquées pour les féculents (pâtes, lentilles, semoule, riz,...) correspondent aux quantités cuites, les quantités correspondantes crues sont 2 à 3 fois plus faibles.

**La liberté :** Vous avez la liberté d'échanger les repas du midi et du soir selon vos préférences. En général, il est recommandé d'avoir le repas principal à midi, donc vous pouvez aisément inverser les repas selon vos disponibilités. Nous avons programmé le repas principal le soir pour convenir aux emplois du temps chargés, où le soir est souvent le moment privilégié pour cuisiner.

**D'abord une source d'inspiration :** Nos programmes de menus peuvent servir d'inspiration même si vous ne suivez pas chaque repas de la semaine. Avec leur liste de courses, ils représentent un objectif vers lequel vous pouvez tendre, mais il est compréhensible que suivre strictement Mes Meilleurs Menus chaque jour peut être difficile et n'est pas une fin en soi.

**Les salades à volonté :** Les salades, notamment celles à base de légumes verts et de concombres, peuvent être consommées en quantité plus importante que celle indiquée dans nos menus, car elles sont faibles en calories. Cela favorise la sensation de satiété et peut être une option saine à privilégier.



## Mes Meilleurs Menus

<b>Lundi - déjeuner</b>	<b>Quantité (g ou ml)</b>	<b>Brocolis aux lardons</b>	<b>30min - Facile - Pour 2 repas</b>
-------------------------	---------------------------	-----------------------------	--------------------------------------



- 175 Salade d'asperges
- 9 Vinaigrette maison
- 260 Brocolis
- 17 Crème fraîche 15%
- 85 Lardon de volaille
- 45 Oignon rouge
- 25 Gousse d'ail
- 35 Fromage rapé
- 9 Graines de courge
- 9 Huile d'olive (1 c.as. = 10g)
- Persil séché
- Sel & Poivre

Cuire les brocolis à la vapeur. Le gruyère peut être remplacé par du fromage de chèvre ou même sans fromage, en ajoutant un peu plus de crème fraîche à la place. Faites revenir l'ail et les oignons, puis les lardons. Une fois cuits, y ajouter le brocoli, la crème. Moudre en petits morceaux les graines de courge, ou entières, comme vous préférez, puis les ajouter au mélange

<b>Lundi - diner</b>	<b>Quantité (g ou ml)</b>	<b>Courgettes et escalope de poulet aux olives</b>	<b>35min - Facile - pour 2 repas</b>
----------------------	---------------------------	--	--------------------------------------



- 175 Salade d'asperges
- 9 Vinaigrette maison
- 435 Courgettes
- 260 Escalope de poulet
- 35 Crème fraîche 15%
- 105 Gousses d'ail
- 85 Olives
- Pincée de Coriandre
- Pincée de Cumin
- 9 Huile d'olive (1 c.as. = 10g)
- 17 Ciboulette fraîche de votre jardin ou balcon
- 17 Herbes de provence

Commencez par cuire les courgettes coupées en rondelles à la poêle avec l'ail, les herbes et épices (5 min). Couvrir et cuire encore 5 min. En parallèle cuire l'escalope à la poêle avec l'huile d'olive, puis ajoutez la crème, les olives et les herbes de provence.

Mardi - midi	Quantité (g ou ml)	Sardines & courgettes	15min - Très facile - 1 repas
--------------	--------------------	-----------------------	-------------------------------

- 120 Sardine Huile D'Olive
- Restes du plat du lundi soir
- 175 Riz long complet de Camargue bio
- 9 Persil séché
- Sel & Poivre
- 9 Levure de bière

Vous pouvez cuire en même temps la portion de riz du mercredi midi


Mardi soir	Quantité (g ou ml)	Cabillaud aux poivrons et haricots rouges	35min - Facile - Pour 2 repas
------------	--------------------	---	-------------------------------



- 175 Salade de carottes rapées
- 9 Vinaigrette maison
- 260 Dos de cabillaud
- 525 Poivrons
- 50 Oignon rouge
- 280 Tomates concassées en boîte
- 175 Haricots rouges en boîte
- 175 2 citrons pressés (1 par repas)
- 35 Huile d'olive (1 c.as. = 10g)
- 35 Crème fraîche 15%
- 1 cac coriandre en poudre
- Herbes de provence
- 2 pincées d'ail en poudre


Dans une poêle ou sauteuse avec un peu d'huile d'olive, ajouter d'abord les oignons, puis les poivrons puis les tomates. Laissez cuire 10 minutes. Ajoutez ensuite le poisson, laissez encore cuire 10 min (la chair du poisson doit s'effeuiller). Ajoutez haricots et creme fraiche ainsi que les herbes/épices. Le jus de citron est ajouté à la fin.

Mercredi midi	Quantité (g ou ml)	Cabillaud aux poivrons et haricots rouge	15min - Très facile - 1 repas
	85	Salade de Chou rouge	Commencez par griller légèrement les graines de sésame puis les mettre sur la salade. Ne pas oublier d'ajouter le jus de citron aux restes du repas de la veille
	9	Vinaigrette maison	
	9	1 cac ail en poudre	
	50	Graines de sésame	
		Restes du plat du mardi soir	
	175	Riz complet de camargue	
	9	Levure de bière	

Mercredi - diner	Quantité (g ou ml)	Salade de lentilles à l'orange	30min - Facile - Pour 2 repas
	350	1 avocat	Avocat et vinaigrette en entrée. Plat: Rincez les lentilles et recouvrez-les de 1 litre d'eau puis les faire cuire à ébullition pendant 20 minutes, les égoutter puis les mettre dans un saladier. Ajoutez du thym et du laurier. Coupez les poivrons, puis émincez-les en lanières et mettez-les dans le saladier. Ajoutez et mélangez les oranges coupées en petits morceaux, les carottes rapées puis les oignons pelés et hachés, ajoutez les olives, le persil, les noix et l'huile d'olive et y a plus qu'à déguster !
	9	vinaigrette	
	525	Oranges	
	175	Carottes	
	50	1 oignon	
		Thym	
		Laurier	
		Persil	
		Poivrons	
	80	Olives vertes dénoyautées (1 olive = 5g)	
	260	Lentilles vertes	
	9	Huile d'olive (1 c.as. = 10g)	
		Noix	



Jeudi midi	Quantité (g ou ml)	Œufs, pois chiche et sauce tomate	15min - Très facile
	85	Salade de mâche	Entrée: salade de mâche Plat: œuf au plat et pois chiches cuits à l'eau accompagnés de la sauce tomate et des herbes de Provence (si vous avez des pois chiche sec, les mettre à tremper dans l'eau une nuit avant de les faire cuire pendant une heure et demie).
	9	Vinaigrette maison	
		Restes du plat de mercredi soir	
	1	Oeuf(s) au plat	
	175	Pois chiches (cuit en bocal ou sec en sachet)	
	105	Sauce tomate	
	9	Levure de bière	

Jeudi - diner	Quantité (g ou ml)	Fonds d'Artichauts à la Méditerranéenne	30min - facile - Pour 2 repas
	85	Salade de mâche	Prélevez les fonds d'artichauts. faites-les cuire entre 15min et 20min à la vapeur avec l'ail émincé, la coriandre et le thym posés sur chaque fond. Cuire les haricots rouges à l'eau puis égoutter. Dans un saladier, mélangez les fonds découpés en dés avec les haricots rouges, le jus des citrons, quelques olives et la fêta en dés. Arrosez d'huile.
	9	Vinaigrette maison	
	175	Haricots rouges	
	1045	(env 8) petits artichauts violets frais	
	175	Fêta	
	175	2 citrons pressés (1 par repas)	
	25	2 gousses d'ail	
	80	Olives noires dénoyautées (1 olive = 5g)	
	17	Huile d'olive (1 c.as. = 10g)	
	25	1/2 botte de coriandre	
		1 branche de thym	
		Sel & Poivre	

<b>Vendredi midi</b>	<b>Quantité (g ou ml)</b>	<b>Fonds d'Artichauts à la Méditerranéenne</b>	<b>5min - Très facile</b>
----------------------	-------------------------------	--	---------------------------

- 85 Salade de Chou rouge
- 9 Vinaigrette maison
- 9 1 cac ail en poudre
- 50 Graines de sésame
- Restes du plat de jeudi soir
- 105 1 steak haché (congelé) de qualité
- 9 Levure de bière


<b>Vendredi - diner</b>	<b>Quantité (g ou ml)</b>	<b>Spaghettis aux crevettes</b>	<b>25min - facile - Pour 2 repas</b>
-------------------------	-------------------------------	---------------------------------	--



- 175 Radis
- 9 Vinaigrette maison
- 695 Grosses crevettes
- 260 Spaghettis semi-complètes ou complètes
- 60 1/2 botte de persil frais
- 9 Huile d'olive (1 c.as. = 10g)
- 70 5 gousses d'ail
- 50 Olives noires dénoyautées (1 olive = 5g)
- Sel & Poivre

Mettre l'ail et les crevettes dans une poêle, et faites-les revenir vivement pendant 5 minutes dans l'huile. Incorporez ensuite les pâtes préalablement cuites Al dente et égouttées puis parsemez de persil, sel et poivre. Baissez à feu moyen et mélangez pendant 5 minutes.

<b>Samedi midi</b>	<b>Quantité (g ou ml)</b>	<b>Spaghettis aux crevettes</b>	<b>10min - Très facile - Pour 2 repas</b>
	85	Radis	Astuces: Cuire les œufs pour que le jaune soit encore légèrement liquide
	9	Vinaigrette maison	
	1	œuf(s) dur	
		Restes du plat de vendredi soir	

<b>Samedi - diner</b>	<b>Quantité (g ou ml)</b>	<b>Lasagnes végétariennes</b>	<b>50min - moyen - Pour 2 repas</b>
	350	6 feuilles à lasagnes	<p>Epluchez, découpez en petits dés les aubergines et faites cuire à la vapeur 10 min. Faites revenir les épinards dans une poêle avec de l'huile d'olive. Préparez la sauce béchamel: chauffer l'huile dans une casserole puis ajouter la farine petit à petit en remuant de manière continue puis le lait. Plongez vos feuilles de lasagnes dans une casserole d'eau bouillante pendant 2 minutes, puis étalez une couche de crème fraîche au fond de votre plat avant de déposer les premières feuilles. Disposez les aubergines, quelques branches d'épinards ainsi qu'une première dose de béchamel préalablement mélangé avec la muscade. Répétez l'opération et terminez par une couche de béchamel sur le dessus. Parsemez de fromage râpé, salé, poivrez, puis enfournez dans votre four préchauffé à 200°C pendant 20min.</p>
	870	Aubergines	
	695	Epinards frais ou congelés	
	25	Crème fraîche 15%	
	85	Farine complète petit épeautre	
	35	Huile d'olive (1 c.as. = 10g)	
	260	Lait froid demi-ecreme	
		1 pincée de muscade râpée	
	50	Fromage râpé de chèvre	
		Sel & Poivre	
	9	Levure de bière	

<b>Dimanche - Midi</b>	<b>Quantité (g ou ml)</b>	<b>Tartines poulet - fromages au noix</b>	<b>5min - très facile - 1 repas</b>
------------------------	---------------------------	---	-------------------------------------



- 85 Salade de mâche
- 9 Vinaigrette maison
- 1 œuf(s) à la coque
- 210 Tranches de pain complet (ou pain au noix)
- 9 beurre allégé
- 85 Fromage chèvre frais
- 85 Tranches de blanc poulet
- 80 Olives vertes dénoyautées (1 olive = 5g)
- 9 Noix décortiquées
- Herbes de provence

Astuces: Utiliser le beurre avec la tartine blanc de poulet

<b>Dimanche - diner</b>	<b>Quantité (g ou ml)</b>	<b>Lasagnes aux anchois</b>	<b>10min - moyen</b>
-------------------------	---------------------------	-----------------------------	----------------------

- 35 2 ou 3 Filets d'anchois à l'huile d'olive
- Restes du repas du samedi soir
- 9 Levure de bière

Astuces: Ajouter les anchois sur la surface des lasagnes et chauffer le tout 8min au four

## Couverture des besoins en fibres, minéraux et vitamines de Michèle avec Mes Meilleurs Menus de la semaine

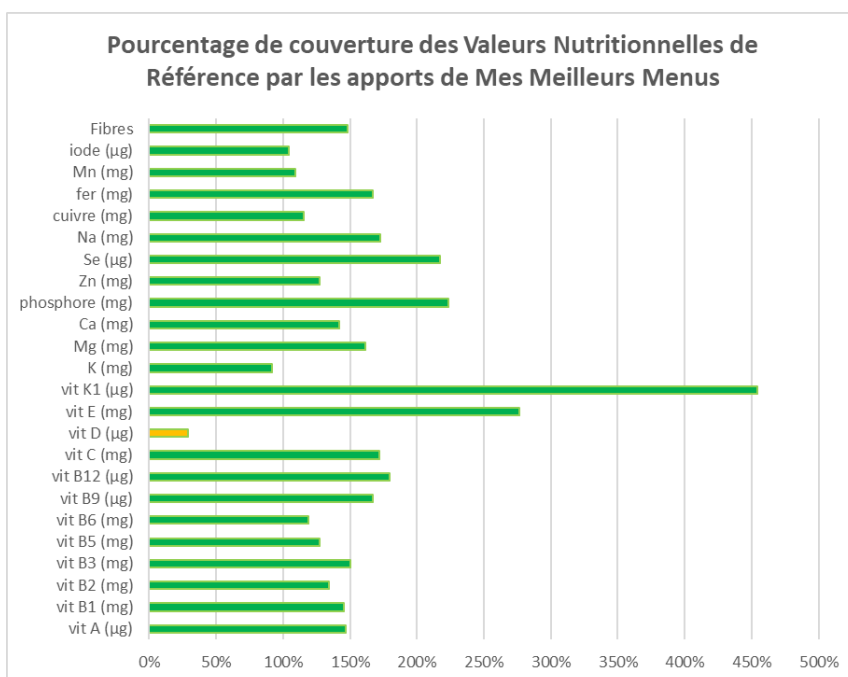
**L'objectif est que les apports de l'alimentation atteignent au moins 70% des Valeurs Nutritionnelles de Référence chez l'adulte, sans dépasser les Limites Supérieures de Sécurité**

Sur la base de vos profils nutritionnels et de vos niveaux d'activité physique, le besoin calorique moyen de Michèle est de 1603 kcal (51 %) et de Marc est de 1535 kcal (49 %) .

**En complément de Mes Meilleurs Menus, pendant le printemps et l'été, l'exposition au soleil au moins 15 minutes par jour est nécessaire pour permettre à notre corps de produire suffisamment de vitamine D.**

Sauf en cas d'avis médical contraire ou de grossesse ou d'allaitement, il n'est pas nécessaire de prendre d'autres compléments alimentaires.

. La forte teneur en vitamine K1 du Menu de cette semaine est notamment due à la consommation d'épinards.



## La liste de courses qui va bien

Voici la liste de courses pour *Mes Meilleurs Menus* de la semaine, y compris les petits déjeuners sucrés.

Rayon	Quantité (g/ml)	Aliments
Boucherie	310	Escalopes de Poulet
	120	Steak haché, bœuf 5%MG
Boulangerie	250	pain complet au levain T150
Charcuterie	100	Lardon de volaille
	100	Jambon de dinde ou poulet
Epicerie	70	miel
	930	farine de blé complete T150
	310	lentilles vertes
	410	haricot rouge en boite
	210	pois chiche
	410	pâtes pour lasagnes
	410	Riz long complet de Camargue bio
	310	Spaghettis Complets
	410	pâtes aux œufs
	20	œufs
	100	Huile d'olive vierge extra
	70	Huile de colza
	20	vinaigre balsamique
	450	sauce tomate
	130	Crème fraiche allégée à 15 %
	40	sel iodé, non fluoré
	60	levure de bière
	50	persil
	120	Graines de sésame
	10	Graines de courge
	30	Herbes de provence
	20	Coriandre en poudre
	30	Ail en poudre
10	Clous de Girofle	
Frais	10	beurre allégé
	60	Fromage de chèvre, type bûche
	310	Crottin de Chèvre
	40	Fromage rappé
Fruits et legumes	410	Avocat
	410	Carotte
	210	Chou rouge
	820	épinard frais ou congelé
	310	Mâche
	180	oignon
	440	Olives noires
290	Ail	



	210	radis rouges, crus
	410	asperge
	1240	artichaut
	1030	aubergine
	210	betterave rouge
	310	brocolis cuit
	520	courgettes
	180	oignon
	1030	Poivrons frais
	120	amandes
	930	abricots
	620	cerises
	410	Citron (pour son jus)
	620	kiwi
	120	noix
	620	orange
	930	pêche, pulpe et peau, crue
	620	pommes
Lait	1960	lait demi écrémé
Poissonerie	40	anchois, filet à l'huile, égoutté
	310	cabillaud au court bouillon
	820	Grosses crevettes
	160	Sardine à l'huile

**Mes Meilleurs Menus c'est chaque semaine des menus de saison:**

- **savoureux** avec des produits rigoureusement sélectionnés
- **avec moins de viande et moins d'émissions de gaz à effet de serre (-38% d'émission de gaz à effet de serre par rapport à des repas classiques ou -10kg de CO2 par personne par semaine)**
- **de type méditerranéen à faible indice glycémique conçus sur la base des derniers résultats scientifiques**
- **avec tous les apports nécessaires en 24 nutriments (fibres, vitamines et minéraux)**
- **personnalisés** qui permettent des apports ajustés aux besoins nutritionnels et qui permettent une perte de poids
- **entièrement gratuits**, car TOUT LE MONDE doit pouvoir améliorer son alimentation tout en protégeant le climat. Si vous en avez les moyens, pour permettre de pérenniser *Mes Meilleurs Menus* faites un don à l'Association des Meilleurs Mangeurs en [cliquant ici](#).

**Des professionnelles de santé vous aident à mettre Mes Meilleurs Menus en pratique**

Si vous le souhaitez, voici les coordonnées de dieteticien.ne.s qui peuvent vous aider au quotidien pour faire entrer *Mes Meilleurs Menus* dans votre vie pour plus de saveurs, pour une meilleure santé et un meilleur climat. Toutes proposent des consultations en visio : [Diététiciennes à votre écoute - Mes Meilleurs Menus \(mmmenus.fr\)](#)

Suivez les actualités de *Mes Meilleurs Menus* sur le site internet : [www.mmmenus.fr](http://www.mmmenus.fr) [sur Facebook](#) [sur LinkedIn](#)

A la semaine prochaine !