

REPAS DE FAMILLE EN AVRIL

JOUR 1	Petit Déj	Déjeuner	Goûter	Dîner
Nom du repas	Brunch matinal	Galettes conviviales	Pause Oléa-fruité	Soupe complète
PROTEINES	Fromage frais de brebis	Houmous de pois chiche	5 amandes	Lentilles
LIPIDES	Fromage frais de brebis et huile d'olive	Huile d'olive et purée de sésame dans le houmous	5 amandes	Fromage frais de chèvre Crème de coco
GLUCIDES VERTS	Radis et persil	Légumes crus ou décrudis de saison	1 fruit de saison	Légumes oranges : Butternut, patates douces, carottes, fenouil) et aromates (ex : persil ou coriandre)
GLUCIDES BRUN	2 tranches de pain de petit épeautre	Galette de blé complet		1 tranches de pain si nécessaire
BOISSON	Infusion ou thé vert ou Rooibos	Pianto chaud	Infusion ou Rooibos	Eau plate faiblement minéralisée
CUISSON	Bouilloire	pour les galettes : poêle ou four	Bouilloire	Baumstall

JOUR 2	Petit Déj	Déjeuner	Goûter	Dîner
Nom du repas	Brunch matinal	Déjeuner d'Avril	Pause Oléa-fruité	Soupe complète
PROTEINES	Œuf coque	1 boîte de filet de maquereaux	Œufs pour la pâte à crêpes	Lentilles corail
LIPIDES	Jaune de l'œuf cru et avocat	Maquereau	Purée d'amande pour la crêpe	Crème de coco Fromage frais
GLUCIDES VERTS	Avocat persil	Persil et endives crues en salade	1/2 banane en rondelle par-dessus la crêpe	Légumes oranges : Butternut, patates douces, carottes, fenouil
GLUCIDES BRUN	2 tranches de pain de petit épeautre	Pomme de terre	Farine de petit épeautre et sucre complet Muscovado ou Rapadura	1 tranches de pain si nécessaire
BOISSON	Infusion ou thé vert ou Rooibos	Miso chaud	Infusion ou Rooibos	Eau plate faiblement minéralisée
CUISSON	Casserole	Baumstall	Poêle	Baumstall

JOUR 3	Petit Déj	Déjeuner	Goûter	Dîner
Nom du repas	Brunch matinal	Galettes conviviales	Pause Oléa-fruité	Assiette complète
PROTEINES	5 amandes, graine de chia	Viande rouge cuite à point		Tranche de chèvre
LIPIDES	5 amandes, graine de chia	Viande rouge cuite à point		Huile d'olive sur la salade et olive noire sur la tarte
GLUCIDES VERTS	1,5 fruits de saison	Légumes de saison décrudis (ex : fenouil, cèleri, oignon)	1 fruit de saison	Ratatouille (dans la tarte) et endives en salade avec persil
GLUCIDES BRUN	Flocons de petit épeautre : 1 càs	Galette de blé complet		Pâte à tarte brisée sans huile de palme
BOISSON	Infusion ou thé vert ou Rooibos	Pianto chaud	Infusion ou Rooibos	Eau plate faiblement minéralisée
CUISSON	Aucune	Pour les galettes : poêle ou four et la viande : poêle	Aucune	Four

JOUR 4	Petit Déj	Déjeuner	Goûter	Dîner
Nom du repas	Brunch matinal	Galette végétale	Pause Oléa-fruité	Fondue coréenne
PROTEINES	1 œuf brouillé , 2 tranches de bacon	Houmous de haricots rouges	5 amandes	4 à 6 crevettes / carpaccio de bœuf 4 tranches
LIPIDES	Jaune de l'œuf , bacon	Huile d'olive et purée de sésame dans le houmous	5 amandes	Carpaccio de bœuf
GLUCIDES VERTS	Concombre Radis	légumes crus de saison (ex : fenouil, salade, carotte, oignon)	1 fruit de saison	carottes râpées, haricot Mango (pousse de soja), salade verte, menthe ou persil, bâtonnets de concombre
GLUCIDES BRUN	2 tranches de pain de petit épeautre	1 galette de céréales aux herbes		3 galettes de riz à réhydrater dans l'eau chaude
BOISSON	Infusion ou thé vert ou Rooibos	Pianto chaud	Infusion ou Rooibos	Eau plate faiblement minéralisée
CUISSON	Poêle	Pour les galettes : poêle ou four	Aucune	Pierrade pour les carpaccio de bœuf

JOUR 5	Petit Déj	Déjeuner	Goûter	Dîner
Nom du repas	Brunch matinal	Dej'Veggie	Pause Oléa-fruité	Soupe complète
PROTEINES	Purée d'amande pour la pâte à crêpe et pour le nappage	Tempeh mariné dans tamari (ou tofu)	Œuf pour la pâte à gâteau	Miso
LIPIDES	Purée d'amande, 1 œuf pour la pâte à crêpe	Huile d'olive pour la cuisson	Beurre et huile de coco pour la pâte à gâteau et pour graisser le plat	Fromage dans les ravioles
GLUCIDES VERTS	1/2 banane et 1 càs de myrtilles pour la pate à crêpe	Haricots verts, asperges, ail, gingembre et persil	2 bananes pour la pâte à gâteau, 1 orange à déguster avec 1 part de gâteau	Rondelles de carottes, lanières de poireaux, champignons de Paris, persil
GLUCIDES BRUN	Farine de petit épeautre et sucre complet Muscovado ou Rapadura	1 petit bol de riz basmati 1/2 complet, un peu de miel pour la marinade du tempeh	Farine de petit épeautre et sucre complet Muscovado ou Rapadura	Ravioles de roman
BOISSON	Infusion ou thé vert ou Rooibos	Pianto chaud	Infusion ou Rooibos	Eau plate faiblement minéralisée
CUISSON	Poêle	Poêle	Four	Baumstall

JOUR 6	Petit Déj	Déjeuner	Goûter	Dîner
Nom du repas	Brunch matinal	Déj'Poisson	Pause Oléa-fruité	Soupe complète
PROTEINES	Œuf coque	Poisson (ex : pavé de saumon)	5 amandes	2 châtaignes
LIPIDES	Jaune de l'œuf cru et avocat	Poisson et huile d'olive crue par-dessus	5 amandes, un peu de lait de coco	Huile d'olive, graines de courges
GLUCIDES VERTS	Avocat persil	Bâtonnets de légumes de saison dans la papillote : céleri, fenouil, carotte, persil	1/2 pomme, 1/2 banane, poudre de coco	Poireaux, carottes, fenouil, petits pois (un peu)
GLUCIDES BRUN	2 tranches de pain de petit épeautre	Riz de Camargue brun		Petits pois Châtaignes
BOISSON	Infusion ou thé vert ou Rooibos	Miso chaud	Infusion ou Rooibos	Eau plate faiblement minéralisée
CUISSON	Aucune	Four	Blinder	Baumstall

LISTE DE COURSES

JOUR 1 à 3

Boissons :

Eau faiblement minéralisée : Rosée de la Reine, Mont Roucoux
Infusions, thé vert ou rooibos
Pianto

Produits laitiers :

Fromage frais de brebis
Fromage frais de chèvre
Crème de coco

Fruits :

Fruits de saison
Citron
Bananes
Avocats
Olives

Aromates :

Coriandre, persil, thym....

Légumes :

Légumes de saison : cèleri, fenouil, carottes
Endives
Pomme de terre
Radis

Légumineuses :

Pois chiche
Lentilles vertes

Fruits à coque :

Amandes

Graines :

Graines de sésame et de chia

Huiles :

Huile d'olive
Huile de sésame

Pain :

Pain de petit épeautre
Galette de blé complet

Protéines animales et végétales :

Œufs
Filets de maquereaux
Viande rouge (exemple : bavette)

LISTE DE COURSES

JOUR 4 à 6

Boissons/ Huiles et graines/ farine / sucre/ pain :

Idem que pour le début de semaine. (On peut boire un peu de kombucha également)

Fruits :

Fruits de saison pour le goûter

Bananes

Myrtilles

Oranges

Aromates :

Coriandre, persil, thym, menthe, ail....

Légumes :

Concombre

Soja

Salade verte

Haricots verts, asperges

Petits pois

Légumineuses /féculents :

Riz basmati semi complet ou complet

Haricots rouges

Protéines végétales et animales :

Œufs

Tranches de bacon

Crevettes

Carpaccio de bœuf

Tempeh

Ravioles, Tofu

Poisson (ex : saumon)

Autre :

Galettes de riz

Purée d'amande

Miso

Miel

Huile de coco

Tamari

Marques les plus courantes en magasin bio :

Bonneterre (Wessanen) Multirayons

Danival (Wessanen) Plats Cuisinés, Compotes

Priméal (Ekibio) Céréales, Biscuits

Markal Céréales, Multirayons

Soy (Nutrition & Santé) Alternatives Végétales

Emile Noël Huiles & Condiments

Jean Hervé Purées d'oléagineux

Prosain Bocaux de légumes, compotes, jus

Sojade (Triballat) Yaourts & Laits végétaux

Pain des Fleurs (Ekibio) Tartines Craquantes sans gluten

Lima (Hain Celestial) Boissons Végétales, Galettes de riz

Bio Planète Huiles

Phare d'Eckmühl Conserves de poissons

Grandeur Nature (Le Gall) Laits, Beurres, Crèmerie

Destination (Wessanen) Cafés, Chocolats, Sucres, Thés