

Mes Meilleurs Menus de la semaine du 15 janvier 2024

Préparés pour Marlyse

Cette semaine c' est notamment :

Lundi



Poulet au curry coco

Mardi



Pavé de saumon au chou-fleur et olives

Mercredi



Aiguillettes de canard poêlées au chou rouge

Jeudi



Gratin de panais à la méditerranéenne

Vendredi



Papillottes de cabillaud

Samedi



Lentilles aux carottes

Dimanche



Repas simple pour journée "loisirs"

Petits Déjeuners



Tartines de fromage et saumon

Sommaire



Petits Déjeuners

Collations

Boissons

Condiments

Mes Meilleurs Menus

Couverture de mes besoins

La liste de course 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/ml	Crêpe sucrée à la farine de petit épeautre	15min - Facile - pour 2 matins
	140	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	
	435	Lait demi-écrémé	
	3	sel (une pincée)	
	11	Miel	
160	Chaque matin un fruit au choix:		
110	Pomme		
110	ou 2 Mandarines		
110	ou Kiwi		

Salé	Quantité g/ml	Tartines de fromage et saumon	10min - Très facile - 1 portion	
	1	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	
	85	Tranches de pain complet (40g/tranche)		
	11	Beurre allégé		
	30	Fromage de brebis		
	30	Saumon fumé		
	1	Ciboulettes fraîches		
	160	Chaque matin un fruit au choix:		
	110	Pomme		
110	ou 2 Mandarines			
110	ou Kiwi			



Mes collations en fin d'après-midi

- 1 à 2 fruits de saison par collation : pomme ou clémentine par exemple, mais vous pouvez aussi choisir kiwi, poire, 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	1 petit oignon	<p>Mixez le petit oignon puis Intégrez l'huile puis le citron pressé, et terminez par l'ajout de la moutarde et des autres ingrédients.</p> <p>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% jus de citron l'acidifie.</p> <p>Pour une vinaigrette aigre-douce, vous pouvez rajouter une cac de sauce soja</p>
150	10 cas d'huile extra vierge	
75	5 cas de jus de citron pressé	
7	1 cac de moutarde fine de Dijon	
3	1 cac de basilic séché	
3	1 cac d'herbes de Provence	
	Sel, poivre	

Mes Meilleurs Menus

Lundi - déjeuner	Quantité (g ou ml)	salade d'endives ensoleillée	20min - Facile - Pour 1 repas et une entrée
-------------------------	-------------------------------	---	--

325	2 Endives crues en salade
110	1/2 citron (10cl de jus)
325	2 pommes acidulées
55	Raisins secs
55	Quinoa
25	morceaux de feta
5	Vinaigrette maison

Astuce: ne pas mettre la vinaigrette dans toute la salade pour une meilleure conservation pour le soir. Couper l'endive en enlevant le coeur (pour enlever l'amertume) et cuire le quinoa

Lundi - diner	Quantité (g ou ml)	Poulet au curry coco	45min - Facile - pour 2 repas
----------------------	-------------------------------	-----------------------------	--



	Restes de la salade du lundi midi
5	Vinaigrette maison
215	Poireaux
215	Morceaux de poulet fermier
85	Lait de coco
11	Huile de coco
30	Oignon
160	pâtes complètes (ex. torsade)
3	2 c.a.c de curry
	Herbes de Provence
	2 ou 3 pincées de paprika en poudre

Couper le poulet et dans une grande casserole, faites dorer les morceaux de poulet dans l'huile de coco, puis réservez. Faites ensuite revenir les oignons dans l'huile, remettez la cuisson et ajoutez le lait de coco, le curry et les herbes de provence. Couvrez et laissez mijoter 40min à feu moyen. Les pâtes peuvent être de différents types, l'important étant qu'elles soient semi-complètes ou complètes. Cuire les poireaux à la vapeur ou à la poêle après les avoir coupés en rondelles. Une fois cuits, saupoudrez les légumes avec du paprika à votre convenance.

Mardi - midi	Quantité (g ou ml)	Pâtes et noix	5min - Très facile
	55	Salade de radis rouge	
	5	Vinaigrette maison	
		Restes du plat du lundi soir (sans viande)	Astuces: Les noix peuvent être ajoutées à la salade ainsi que sur le plat
	11	Cerneaux de noix	
	20	morceaux de feta	

Mardi soir	Quantité (g ou ml)	Pavé de saumon au chou-fleur et olives	30min - Facile - Pour 2 repas
	25	Salade de mâche	
	5	Vinaigrette maison	
	5	Levure de bière	Incorporez la levure de bière à votre vinaigrette du jour. Le saumon n'est que pour le mardi soir. Rincer les choux-fleur à l'eau puis les cuire à la vapeur. Récupérez-les puis ajouter la crème. Cuire le saumon après avoir fait revenir l'oignon dans la poêle avec l'huile, saupoudrez d'ail, de coriandre, d'aneth et ajouter les feuilles de basilic préalablement ciselées.
	160	1 pavé de saumon	
	540	Chou-fleur	
	65	Crème fraîche	
	30	Olives noires	
	30	1 oignon rouge	
	5	huile d'olive	
		2 pincées d'ail en poudre	
		2 cac coriandre en poudre	
		6 feuilles de basilic	
		2 pincées d'aneth	



Mercredi midi	Quantité (g ou ml)	Chou-fleur, noix et riz de Camargue	15-20min - Très facile
	55	Salade de radis rouge	
	1	œuf dur	
	5	Vinaigrette maison	
		reste légumes de mardi soir	
	5	huile d'olive	En dessert, mélangez la levure de bière avec le yaourt nature.
	45	Riz de Camargue long semi-complet	
	16	Noix	
	55	crème fraîche liquide	
	125	Yaourt nature avec un peu de miel	
	5	Levure de bière	

Mercredi - diner	Quantité (g ou ml)	Aiguillettes de canard poêlées au chou rouge	1h45 - Facile - Pour 2 repas
	55	Laitue en salade	Faites fondre l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Ajoutez le chou préalablement coupé en lanière, puis le vin et le vinaigre ainsi que le cumin. Laissez cuire à feu moyen 1h30. Si nécessaire ajouter un peu d'eau. Ajouter la pomme et les noix pour les dernières 30min de cuisson. Salez. Faites cuire les aiguillettes de canard dans la poêle avec l'huile d'olive et un peu de vinaigre. Astuces: Vu la taille du chou, vous pouvez doubler les portions et congeler la moitié.
	5	Vinaigrette maison	
	160	Aiguillettes de canard	
	435	chou rouge	
	30	1 oignon	
	11	noix	
	160	1 Pomme	
	20	vin blanc sec	
	11	vinaigre de cidre	
	2	½ c à café de cumin en poudre	
	5	huile d'olive	
		Sel-poivre	



Jeudi midi	Quantité (g ou ml)	Betteraves, coquillettes et choux rouge	15min - Très facile
-------------------	-------------------------------	--	----------------------------

- 110 Betterave rouge cuite
- 5 Vinaigrette maison
- Restes du plat de mercredi soir
- 45 Pâtes complètes
- 5 huile d'olive
- 125 Yaourt nature
- 5 Levure de bière

Cuire les pâtes puis les mélanger avec l'huile d'olive. En dessert mélangez la levure de bière avec le yaourt nature. Ajoutez un peu de miel si vous en avez envie.

Jeudi - diner	Quantité (g ou ml)	Gratin de panais à la méditerranéenne	35min - facile - Pour 2 repas
----------------------	-------------------------------	--	--



- 55 Laitue en salade
- 5 Vinaigrette maison
- 325 Panais
- 160 Champignons de Paris
- 55 pois chiche cuits
- 30 1 oignon
- 5 persil frais
- 11 noix
- 30 olives noires
- 5 huile olive
- 110 Crème fraîche
- 20 Fromage de chèvre
origan

Couper les panais en morceaux et les cuire 15 minutes à la vapeur avec le persil et l'oignon émincé. Récupérez et mettre le tout dans un plat qui va au four, mélangez avec les pois chiches, les champignons, les olives, les pignons, la crème. Recouvrir de fromage de chèvre rapé, et mettre au four pour 20 minutes à environ 180°. Vous pouvez ajouter des feuilles de lauriers si vous aimez ainsi que de l'origan sur le gratin.

Vendredi midi	Quantité (g ou ml)	Panais gratinés, quinoa au fromage blanc	15min - Très facile
	55	Laitue en salade	Une fois le quinoa cuit, mélangez le fromage blanc avec le jus de citron et ajoutez le quinoa.
	5	Vinaigrette maison	
		Restes du plat de jeudi soir	
	75	Quinoa	
	85	Fromage blanc	
	110	1/2 citron (10cl de jus)	
	110	Compote de pomme nature Cannelle	

Vendredi - diner	Quantité (g ou ml)	Papillottes de cabillaud	25min - facile - Pour 2 repas
	110	Betterave rouge	Cuire le brocoli en petits morceaux 10min à la vapeur. Dans une papillote d'aluminium, disposer un filet de cabillaud. Mettre un peu d'huile de coco, et répartir la moitié du brocoli dans la papillote. Couper en cubes une tomate entière et la répartir dans la même papillote que les brocolis. Répartir 5 cuillères à soupe de crème fraîche sur le poisson et les légumes. Faire la même chose avec la deuxième papillote. Saler, poivrer et mettre le thym (ne pas oublier de le faire sur les deux surfaces du poisson). Cuire au four 10-12min en fonction de l'épaisseur à 180°C.
	5	Vinaigrette maison	
	160	Filets de cabillaud	
	325	Brocolis	
	85	Crème fraîche	
	215	Tomates pelées en conserve	
	16	olives noires dénoyautées	
	11	Noix	
	11	huile de coco	

Samedi midi	Quantité (g ou ml)	Papillottes de cabillaud	10min - Très facile - Pour 2 repas
--------------------	---------------------------	---------------------------------	---

- 135 Demi pamplemousse en entrée
- 2 Vinaigrette maison
- Reste repas de vendredi soir (1 papillotte)
- 110 Fromage blanc au miel

Samedi - diner	Quantité (g ou ml)	Lentilles aux carottes	55min - moyen - Pour 2 repas
-----------------------	---------------------------	-------------------------------	-------------------------------------



- 650 Lentilles
- 435 Carottes
- 30 1 oignon émincé
- 11 1 gousse d'ail émincé
- 130 Lardons de volailles
- 5 huile d'olive

1 c. à café de thym

Rincez soigneusement les lentilles sous un filet d'eau froide. Réservez. Versez l'huile d'olive dans une cocotte, ajoutez les oignons et l'ail puis les lardons. Faites revenir pendant 5 min. Pendant ce temps, épluchez les carottes et coupez-les en rondelles puis les mettre de côté. Lorsque les oignons sont translucides, ajoutez les lentilles et faites revenir 1 min en mélangeant. Couvrez d'eau. Ajoutez les rondelles de carottes, le thym, salez et poivrez à votre convenance. Faites cuire le tout pendant 45 min. Si besoin, ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson.

Dimanche - Midi	Quantité (g ou ml)	Repas simple pour journée "loisirs"	5min - très facile - 1 repas
	55 Salade de mâche 5 Vinaigrette maison 1 œuf dur 130 Tranches de pain complet 5 beurre 20 Fromage chèvre frais 20 Comté 55 Jambon de pays 16 olives dénoyautées Herbes de provence	Astuces: Utiliser uniquement le beurre avec la tartine avec le jambon de pays	

Dimanche - diner	Quantité (g ou ml)	Sardines et lentilles aux carottes	10min - facile
	135 Demi pamplemousse en entrée 5 Vinaigrette maison 45 Filets de sardines Restes du repas de samedi soir 110 Fromage blanc au miel 5 Levure de bière	Mélangez la levure de bière au fromage blanc	

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

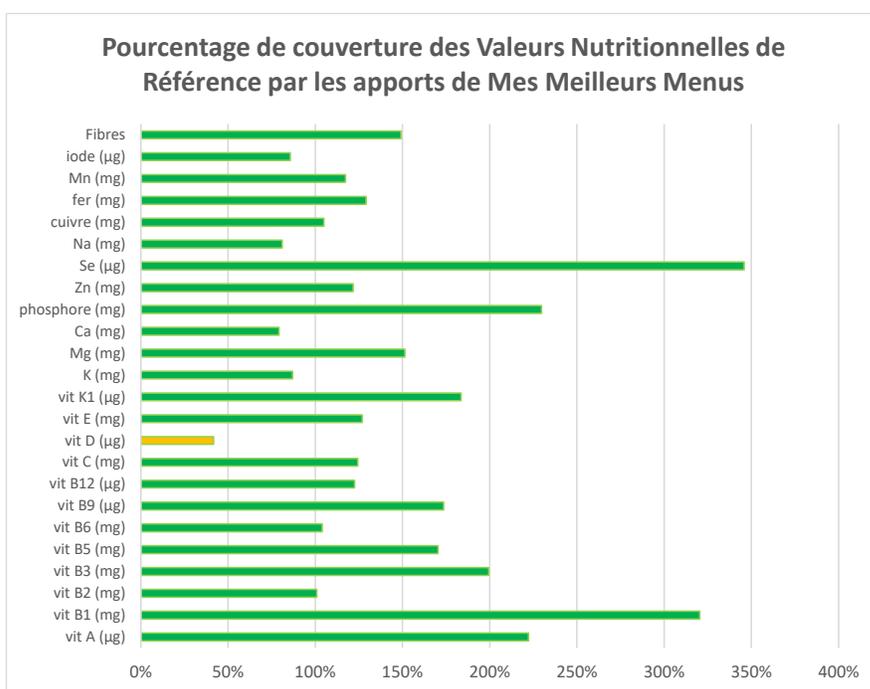
L'objectif est que les apports de l'alimentation atteignent au moins 70% des Valeurs Nutritionnelles de Référence chez l'adulte, sans dépasser les Limites Supérieures de Sécurité

Sur la base de mon profil nutritionnel d'adulte et de mon niveau d'activité physique, mon besoin calorique moyen est de 1949 kcal.

En complément de Mes Meilleurs Menus, une supplémentation en vitamine D est nécessaire en automne et en hiver, lorsque notre exposition au soleil est insuffisante 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.

Mes Meilleurs Menus veillent à ne jamais dépasser les Limites Supérieures de Sécurité en vigueur pour les vitamines et minéraux.



Ces calculs sont basés sur les valeurs nutritionnelles de référence chez l'adulte. Pour en savoir plus sur l'importance des micro-nutriments : [Les micro nutriments - Mes Meilleurs Menus \(mmenus.fr\)](https://mmenus.fr).

Ma liste de courses qui va bien pour la semaine

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

Rayon	Quantité (g/ml)	Aliments
Boissons	20	Vin Blanc
Boucherie	140	Aiguillettes de canard
	190	Poulet fermier, filet
Boulangerie	110	pain complet au levain T150
Charcuterie	110	Lardon de volaille
	50	Jambon de pays
Desserts	90	compote sans sucre ajouté
	30	miel
Epicerie	420	farine de blé complete T150
	30	Assortiment de graines et fruits secs: chia, amandes, noix, noisettes,...
	560	lentilles vertes
	50	pois chiches cuits
	180	Pâtes complètes
	40	Riz long complet de Camargue bio
	110	quinoa
	10	œufs
	60	Huile d'olive vierge
	20	huiles de noix de coco
	200	Crème fraîche allégée à 15 %
	20	levure de bière
	70	Graines de lin
	70	Graines de courge
	30	vinaigre
Frais	70	Crème fraîche 15%
	20	Comté
	40	Crottin de Chèvre
	20	Feta
	910	Fromage blanc nature, 3% MG environ
Fruits et légumes	250	yaourt nature
	190	betterave rouge cuite
	370	Carotte
	370	Chou rouge
	460	chou fleur cru
	70	Mâche
	110	oignon
	80	Olives noires
	10	Ail
90	radis rouges crus	

	190	Tomates pelées en conserve
	280	Endives
	140	Laitue
	280	brocolis
	190	Champignon de Paris
	30	oignon
	280	Panais
	190	Poireau
	30	amandes
	190	Citron (pour son jus)
	700	mandarine ou clémentine
	50	Cerneaux de noix
	230	pamplemousse
	840	pommes
Lait	70	lait de coco
Pharmacie	1	Vitamine D: 15µg/600 UI par jour
Poissonerie	140	cabillaud
	40	Sardine à l'huile
	140	pavé de saumon

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 diététiciennes 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.

[sur Facebook](#)

[sur LinkedIn](#)

A la semaine prochaine !