

Les fiches pratiques de la Maison

N° 1

« Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? »

Et vous, comment composez-vous vos menus ?



Maison de la Nutrition et du Diabète

24, rue de la Donelière 35000 Rennes

Tél : 02 99 41 83 78 – Mail : administration@mnd35.fr

www.mnd35.fr

Réaliser des menus équilibrés, variés et appétissants n'est pas toujours chose facile. Nous manquons de temps, d'idées, parfois d'envie et aussi... de méthode. Aussi pour éviter ce « casse-tête » quotidien, voici une méthode simple pour réaliser des menus équilibrés, suivie de conseils pratiques pour vous faciliter la vie.

Pour bien composer ses menus :

	Midi	Soir
1 - Choisir le plat de résistance	Poisson	Jambon
2 - Associer l'accompagnement		
• 1 plat de féculent OU	Riz	
• 1 plat de légumes verts (1 par jour) OU		Endives
• Féculent + légumes à chaque repas		
3 - Associer		
• 1 entrée de légumes (+/- associés à des féculents)	Carottes	Potage (légumes + pommes de terre)
• 1 produit laitier	Fromage	Béchamel
4 - Terminer par le dessert Fruit à privilégier	Poire	Brochette de fruits

Pour la journée, nous pourrions donc par exemple préparer les repas suivants :

Petit déjeuner :

Café
Pain + beurre
Yaourt
Jus d'orange

Déjeuner :

Carottes râpées
Filet de merlan à la poêle
Riz créole
Gruyère
Poire au four à la vanille

Dîner :

Potage de Légumes et
pommes de terre
Jambon blanc
Gratin d'endives
Brochettes de fruits

- ⇒ Le nombre de plats dépend de l'âge des convives, du temps disponible pour le repas, du budget et des habitudes alimentaires.
- ⇒ Dans la plupart des foyers, une ou plusieurs personnes déjeunent à l'extérieur. Dans ce cas, le repas du soir doit essayer de contrebalancer les erreurs souvent commises en restauration collective.
- ⇒ A ne pas oublier :
 - Favoriser les légumes et fruits, cuits et crus.
 - Ne pas sauter de repas.
 - Limiter les produits sucrés (pâtisserie, confiserie, confiture, sucre, sodas...).
 - Penser à réduire les aliments gras (fromage, charcuterie, friture...) et les matières grasses (beurre, crème fraîche...) : privilégier les huiles végétales.

Conseils pratiques :

Équilibrer son alimentation, c'est aussi **prévoir** et **bien acheter**.

- ◇ Préparer les menus à l'avance, sur 1 semaine ou au moins 3 jours, établir une liste et faire les courses en fonction (et surtout tenter de s'y tenir !).
- ◇ Respecter les saisons pour le choix des fruits et légumes frais.
- ◇ Prêter attention à la **qualité** des aliments. Le prix ne doit pas être le seul critère d'achat, mais savoir profiter des promotions.
- ◇ Apprendre à déchiffrer les étiquettes pour choisir les produits intéressants.
- ◇ Avoir les produits d'épicerie de base dans ses placards, pour éviter d'être pris au dépourvu (liste ci-après).

Réserves pour éviter d'être pris au dépourvu :

Dans le congélateur

- Filet de poisson au naturel
- Steaks hachés à 5 ou 10 % de MG
- Légumes au naturel (haricots verts, purée de carottes, légumes pour potage...)
- Fruits au naturel (framboises entières...)
- Herbes aromatiques (ciboulette ciselée ou cerfeuil, coriandre, ...)



Dans les placards : produits d'épicerie de base



- Riz long et rond, pâtes, boulgour, semoule
- Farine, maïzena (non OGM)

- Légumes secs ou préparés en boîtes
(Lentilles, pois chiches, flageolets, haricots rouges...)
- Légumes en conserves
(Haricots verts, petits pois et carottes...)
- Coulis et pulpe de tomates



- Fruits en conserves (cocktail de fruits au sirop léger, ananas au jus d'ananas...)
- Fruits secs (raisins secs, abricots et pruneaux)
- Fruits gras (cerneaux de noix, amandes...)



- Thon en boîte au naturel ou à l'huile d'olive
- Sardines à l'huile d'olive, maquereau au vin blanc



- Variétés d'épices (quatre épices, curry, cumin, clou de girofle, cannelle, vanille en gousse...)
- Variétés d'aromates (herbes de Provence, thym, laurier, ail, oignons, échalotes...)



- Huiles (olive, colza, noix)
- Vinaigre de cidre, vinaigre balsamique
- Moutarde, gros sel gris, sel fin, poivre



- Sucre en poudre, sucre vanillé en sachets, miel
- Chocolat noir à cuire, levure chimique en sachets



- Crème fraîche UHT
- Lait UHT
- Lait concentré non sucré ½ écrémé
- Vin blanc, vin rouge, rhum
- Bouillon de légumes déshydratés

