

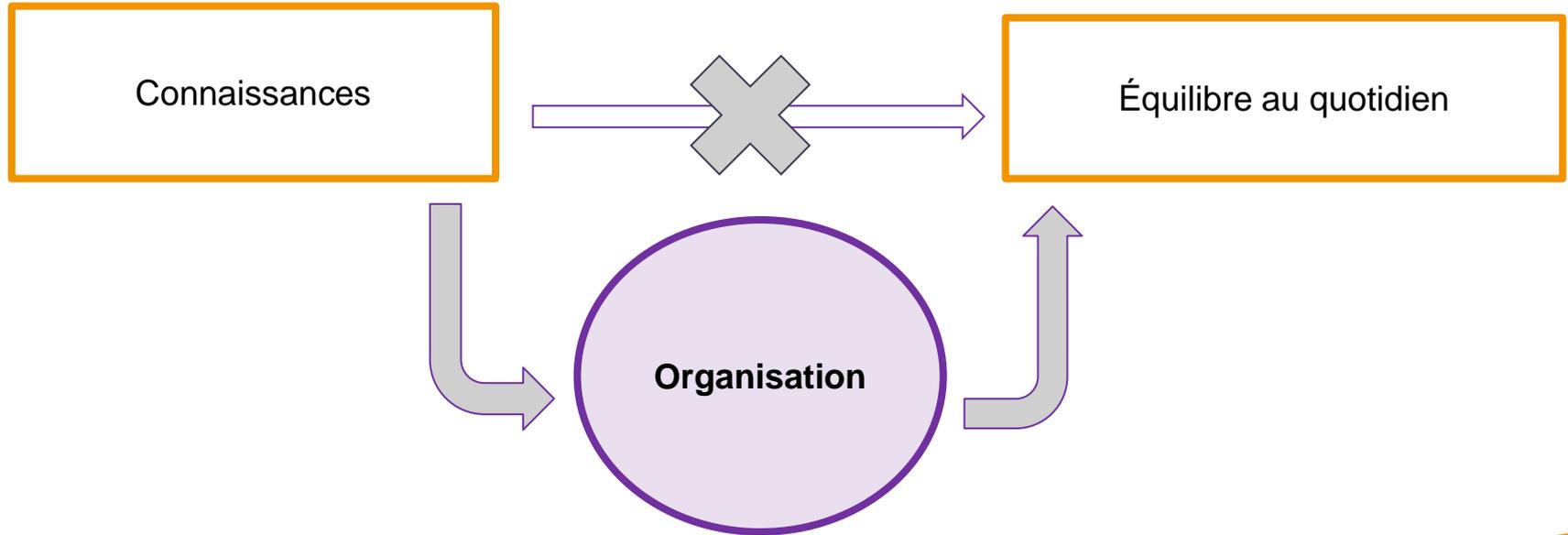
VIDÉO 2

S'organiser pour mieux manger

FONDATION CARCEPT PREV, ENGAGÉE POUR LA SANTÉ
DE VOS SALARIÉS ET DE VOTRE ENTREPRISE



IMPORTANCE DE L'ORGANISATION POUR MIEUX MANGER AU QUOTIDIEN



**Premièrement :
trouver
des idées de menus
et de recettes !**



COMMENT TROUVER DES IDÉES DE MENUS ET DE RECETTES ?

Plan alimentaire

Applications pour les menus

Applications pour les recettes

S'inspirer des fruits et légumes de saison

Rééquilibrer les recettes

Livres de recettes

Réseaux sociaux / Sites internet - Blogs

Le plan alimentaire en pratique

Les recommandations

2 poissons par semaine dont 1 gras

Maximum 500 g de viande rouge par semaine
(150 g de charcuterie par semaine)

Des féculents à tous les repas dont 1 féculent complet par jour

Au moins 2 portions de légumes secs par semaine

2 produits laitiers par jour

3 portions de légumes par jour

2 portions de fruits par jour

LE PLAN ALIMENTAIRE

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Déjeuner	Viande	Volaille	Viande	Végétarien	Poisson blanc	Oeufs	Viande
Dîner	Oeufs	Végétarien	Poisson gras	Volaille	Végétarien	Charcuterie	Végétarien

LE PLAN ALIMENTAIRE

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Déjeuner	Viande Féculents Légumes Fruit	Crudité Volaille Féculents Légumes Entremets	Viande Féculents Légumes Fruit	Crudité Végétarien Féculents Légumes Fromage	Crudité Poisson blanc Féculents Légumes Laitage	Crudité Oeufs Féculents Légumes Laitage	Crudité Viande Légumes Entremets
Dîner	Crudité Oeufs Féculents Légumes Laitage	Végétarien Féculents Légumes Entremets	Poisson gras Féculents Légumes Fromage	Crudité Volaille Féculents Fruit	Végétarien Féculents Légumes Fruit	Crudité Charcuterie Féculents Légumes Fruit	Crudité Végétarien Féculents Légumes Fruit

LE PLAN ALIMENTAIRE MENU 1

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Plan alimentaire	Viande Féculents Légumes Fruit	Crudité Volaille Féculents Légumes Entremets	Viande Féculents Légumes Fruit	Crudité Végétarien Féculents Légumes Fromage	Crudité Poisson blanc Féculents Légumes Fromage	Crudité Oeufs Féculents Légumes Laitage	Crudité Viande Légumes Entremets
Menu 1	Emincé d'agneau , riz parfumé et butternut 1 banane	Duo de radis noir et carottes Poulet au four et frites de carottes & patates douces Ile flottante	Rôti de porc et, sa fondue de poireaux et boulgour 1 Poire	Carottes râpées au sésame & au cumin Risotto crémeux aux asperges et ses falafels de fèves Mimolette	Betterave au fromage de chèvre frais & ciboulette Bar au four sur sa poêlée de riz basmati au poireau	Salade de fenouil aux agrumes Omelette aux champignons & persil et pain complet 1 yaourt nature au miel	Endives, pommes et noix Filet de boeuf et purée de topinambours & pomme de terre Crème au chocolat

LE PLAN ALIMENTAIRE MENU 2

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
Plan alimentaire	Crudité Oeufs Féculents Légumes Laitage	Végétarien Féculents Légumes Fruit	Poisson gras Féculents Légumes Fromage	Crudité Volaille Féculents Fruit	Végétarien Féculents Légumes Fruit	Crudité Charcuterie Féculents Légumes Fruit	Crudité Végétarien Féculents Légumes Fruit
Menu 2	Fenouil croquant et pommes au miel Omelette aux blettes et 1 tranche de pain de campagne Petits Suisses	Salade de lentilles , endives, roquefort et noix 1 pomme	Filet de saumon crémeux et son gratin de céréales & navets fondants Camembert	Velouté de potimarron épicé Cuisse de dinde et écrasé de pommes de terre au cerfeuil Raisin	Couscous végétarien à la marocaine Salade d'orange à la cannelle	Salade verte aux noix Saucisses et nouilles sautées aux légumes 1 compote poire-fraise	Salade de trois choux aux noix Dahl de lentilles aux épinards 1 pomme au four

Les autres astuces !

LES APPLICATIONS MENUS



Easy menu planner

Menu Hebdo



Planni Menu

faciListe
vous facilite gratuitement les courses !

LES APPLICATIONS RECETTES



Appetia

750g

marmiton

Youmiam.

Veggup

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



*Votre panier
du mois de
mars*



Les aromates



Persil



Ail



Thym

Les féculents



Pomme de terre



Les légumes



Asperge



Betterave



Blette



Carotte



Endive



Épinard



Navet



Oignon



Poireau

Et aussi ...

Céleri - Chou de Bruxelles
Choux frisé - Salsifi
Topinambour



Les fruits



Citron



Kiwi



Pomme



Poire



Orange



Pamplemousse

LES CALENDRIERS DE SAISON

MANGER BOUGER
PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ



Etiquettable®



GREENPEACE



COMMENT RÉ-ÉQUILIBRER LES RECETTES ?

Limiter l'ajout de fromage à 30g/personne
et compter 2 c.s d'huile/personne maxi

Prioriser la consommation d'huiles végétales (olive, colza)

Diviser la quantité de crème fraîche + lait
ou prendre une crème fraîche à 15% de MG

Diminuer le sucre de moitié dans les recettes

Intégrer des légumes aux recettes

**L'organisation ultime :
le batch cooking
ou comment cuisiner en
2h pour toute la semaine !**

5 REPAS EN 2H

**Gain de
temps**

**Réduit fortement
le temps de
cuisine durant la
semaine**

**Gain
économique**

**Permet d'acheter
uniquement ce
dont on a besoin**

**Moins de
stress !**

**Pas besoin de se
demander quel va
être le repas du
jour !**

LES SECRETS DU BATCH COOKING

A faire

- Privilégier une cuisson dernière minute pour les céréales rapides à cuire : pour un meilleur goût et une cuisson optimale
- Conserver les plats mijotés et les soupes dans les casseroles ou cocottes pour les faire directement réchauffer dedans
- Conserver vos plats dans des boîtes en verre en portion adaptée, vous n'aurez plus qu'à réchauffer au micro-ondes

A éviter

- Préparer les pommes de terres en avance : crues (s'oxydent) et cuites (mauvais goût)
- Congeler : oeufs, fruits/légumes riches en eau, fromages frais et à pâte molle, tubercules, sauces, crèmes desserts
- Stocker viandes, poissons, crustacés trop longtemps

LES TEMPS DE CONSERVATION DES ALIMENTS

Au congélateur

2 mois

Plats maison congelés, pour une texture la moins altérée possible

Au frigo

2 jours	3-4 jours	5 jours	1 semaine
Quiches, tartes, feuilletés, Pesto Taboulé	Céréales cuites (riz, pâtes, quinoa, ...), Légumes cuits Soupes, veloutés, gaspachos, Gratins, crumbles, Galettes ou “steaks” végétaux	Œufs durs, Houmous, Dahl de lentilles, Falafels Légumineuses cuites maison (lentilles, pois chiches, haricots secs, etc.)	Salade lavée, herbes aromatiques lavées, Légumes et crudités découpés, Oignons frais lavés et préparés Vinaigrette

À RETENIR

- Des menus tout faits existent, reprenez-les
- Réutilisez vos semaines de menus en rotation, en changez juste les légumes de saison
- Faites la liste de vos plats réguliers, faciles à faire et que vous aimez
- Les repas végétariens se conservent mieux
- Pensez à congeler vos plats avec viande et poisson ou les surplus

- Sans batch cooker, pensez à cuisiner vos repas en quantité suffisante et gardez les restes pour le repas suivant
- Cuisinez vos accompagnements en grosse quantité, vous n'aurez plus qu'à les accommoder
- Pensez aux légumes surgelés non cuisinés pour gagner du temps sur la préparation (attention à ne pas les recongeler !)

POUR S'AIDER DANS SES DÉBUTS DE BATCH COOKER

Sites internet

cuisine-addict.com

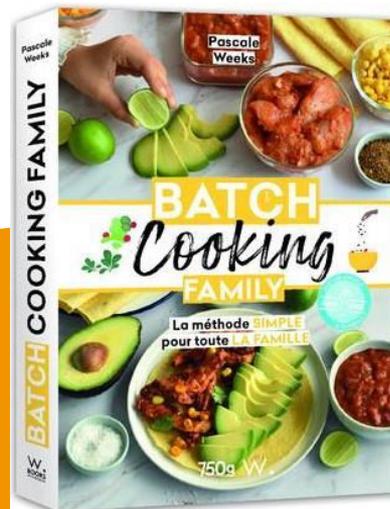
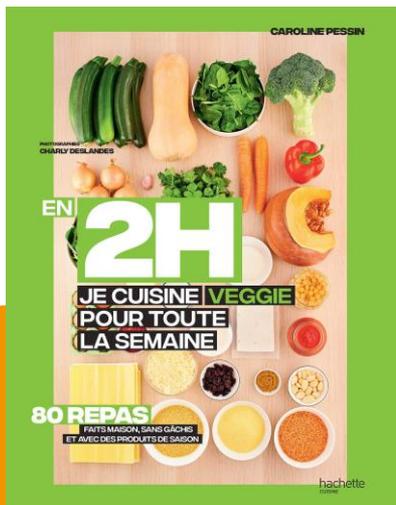
<https://www.la-fabrique-a-menus.fr>

sabnpepper.com

Applications

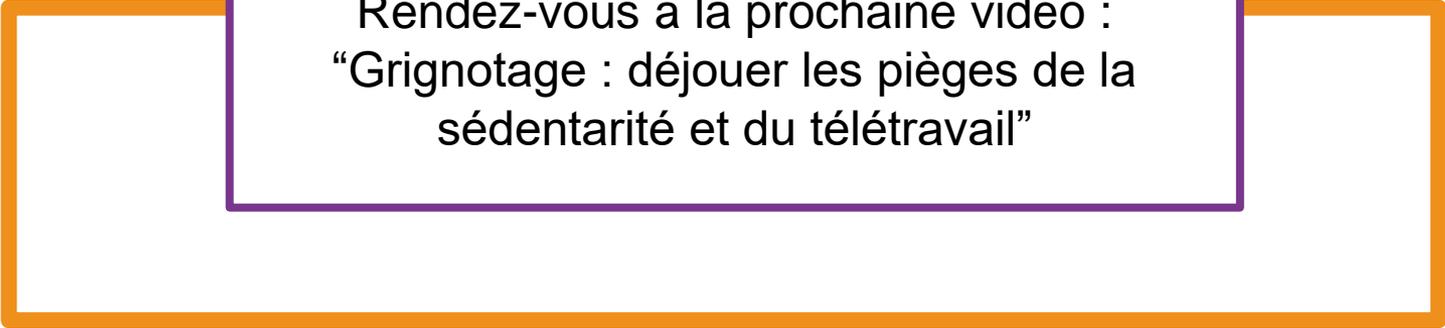
Recipe Keeper

Stashcook





MERCI POUR VOTRE ATTENTION



Rendez-vous à la prochaine vidéo :
“Grignotage : déjouer les pièges de la
sédentarité et du télétravail”

