

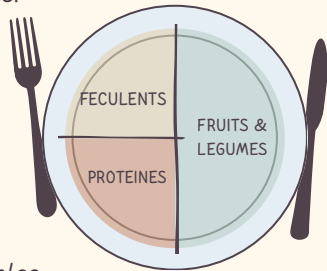
GARDER LE CAP



Vous n'avez pas besoin de manger "parfaitement" à chaque repas. L'équilibre alimentaire se construit sur plusieurs jours.

Un repas plus riche ou déséquilibré peut arriver. Cela ne remet pas en cause l'ensemble.

Ce qui compte, c'est votre capacité à revenir à un cadre simple.



Exemples :

pâtes + tomates pelées + œufs
riz + haricots vert + poisson en conserve
pain + carottes + lentilles

VOUS AVEZ FAIT UN ÉCART ?

C'est fréquent. Ce n'est pas ce qui fait dérailler vos habitudes. **Ce qui fait la différence : ce que vous faites juste après.**

- reprenez vos repères dès le repas suivant
- évitez les compensations restrictives
- gardez une organisation simple

Un ou deux écarts dans la semaine n'annulent pas vos efforts.

LA RÉGULARITÉ COMPTE DAVANTAGE QUE LA PERFECTION.

SOURCES & RESSOURCES :

CE CONTENU EST UNE SYNTHÈSE ISSU DES ARTICLES ET DES DOCUMENTS
DISPONIBLES SUR [MANGER-BOUGER.FR](https://www.mangerbouger.fr)

MANGERBOUGER



LA FABRIQUE DES MENUS

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

COMMENT VARIER SON ALIMENTATION SUR LA SEMAINE ?

<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/se-faire-plaisir-en-mangeant-equilibre/manger-equilibre-ca-veut-dire-quoi-et-comment-y-arriver/comment-varier-son-alimentation-sur-la-semaine>



COMMENT CUISINER QUAND ON MANQUE DE TEMPS ?

<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/se-faire-plaisir-en-mangeant-equilibre/cuisiner-maison/comment-cuisiner-quand-on-manque-de-temps>

LES INDISPENSABLES À AVOIR CHEZ SOI POUR VARIER SES REPAS

<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/se-faire-plaisir-en-mangeant-equilibre/manger-equilibre-ca-veut-dire-quoi-et-comment-y-arriver/les-indispensables-a-avoir-chez-soi-pour-varier-ses-repas>



COMMENT FAIRE SES COURSES POUR COMPOSER DES MENUS VARIÉS ET MANGER ÉQUILIBRÉ ?

<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/se-faire-plaisir-en-mangeant-equilibre/manger-equilibre-ca-veut-dire-quoi-et-comment-y-arriver/comment-faire-ses-courses-pour-composer-des-menus-varies-et-manger-equilibre>

MANGER, GARDER L'ÉQUILIBRE



Mieux manger tout en se faisant plaisir, c'est possible

Pour que
CHAQUE CONTACT COMPTE

#P3C

ch_{saint-etienne}



DES REPÈRES SIMPLES, À RÉPÉTER DANS LE TEMPS

Pas le temps ?

Quand le temps manque, l'enjeu n'est pas de "bien cuisiner", mais de pouvoir assembler rapidement : conserves "nature", surgelés non cuisinés, œufs, féculents rapides.

Quelques exemples en moins de 10-15 minutes :

- riz + boîte de ratatouille + œufs (10 min)
- pâtes complètes + légumes surgelés + thon (10-12 min)
- semoule + pois chiches en conserve + légumes Tajine en conserve (5-10 min)
- pommes de terre vapeur + sardines + crudités (15 min)
- tartines de pain complet + fromage frais + salade verte + œufs durs (10 min)

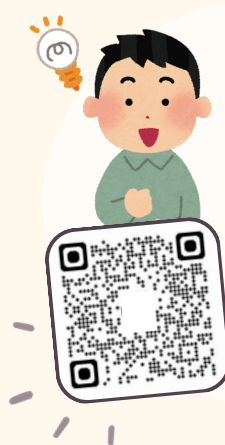
Le **micro-ondes**, les **cuissons rapides** et les **assemblages simples** permettent de gagner du temps sans dégrader la qualité nutritionnelle.

Vous pouvez aussi :

- cuire en plus grande quantité pour plusieurs repas
- utiliser les restes le lendemain
- conserver ou congeler des portions



L'objectif n'est pas de varier chaque jour, mais d'avoir quelques solutions rapides que vous pouvez répéter.



LA FABRIQUE DES MENUS

Pour vous aider jour après jour à manger varié et équilibré, la Fabrique à Menus vous propose des idées de menus, des recettes et prépare même votre liste de courses.

Avoir de quoi faire simple

Quand vous êtes fatigué-e ou pressé-e, tout se joue sur ce que vous avez chez vous.

Gardez des bases qui permettent de cuisiner sans réfléchir :

- **féculents (de préférence complets ou semi-complets)**
- **légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots...)**
- **conserves "nature" (légumes, thon, sardines, maquereaux...)**
- **œufs**
- **légumes surgelés**
- **produits laitiers**
- **huiles, condiments, épices**



Ces produits se conservent bien, coûtent peu et permettent de composer rapidement des repas variés.

Un petit creux ?

Prévoyez des options simples :

- un fruit
- un yaourt
- une poignée de fruits à coque non salés
- du pain (de préférence complet)

