

Plan de Repas 7 Jours

Rééquilibrage alimentaire · Sans privation · 100% savoureux

Par Cora Chelté · corachelte.com

JOUR	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	DÎNER
LUNDI	Flocons d'avoine au lait végétal, myrtilles, amandes effilées	Salade de lentilles, tomates, concombre, feta · Vinaigrette citron	Carotte + houmous	Filet de saumon au four · Brocoli vapeur · Riz basmati
MARDI	Yaourt grec, granola maison, kiwi	Wrap complet au poulet grillé, avocat, roquette, tomate	Poignée d'amandes + 1 carré chocolat noir	Soupe de légumes · Omelette aux herbes · Salade verte
MERCREDI	2 oeufs brouillés · Pain complet · Orange pressée	Bowl de quinoa, pois chiches rôtis, poivrons, sauce tahini	Fromage blanc + fruits rouges	Escalope de dinde · Haricots verts · Patate douce rôtie
JEUDI	Smoothie banane-épinards-lait d'amande · Tartine complète	Assiette nordique : saumon fumé, concombre, fromage blanc, pain seigle	Noix + 1 fruit de saison	Poêlée de crevettes ail-citron · Courgettes · Boulgour
VENDREDI	Porridge pomme-cannelle · Café ou thé	Salade niçoise : thon, oeuf dur, haricots verts, olives	Edamame ou carottes crues	Poulet mariné citron-herbes · Ratatouille · Quinoa
SAMEDI	Pancakes avoine-banane · Miel · Fruits frais	Tarte de légumes maison · Salade composée	Dip de houmous + légumes crus	Cabillaud en papillote · Épinards sautés · Pomme de terre
DIMANCHE	Oeufs bénédictine maison · Salade de fruits	Repas en famille ou au restaurant · Choisir avec plaisir !	Fruit + quelques noix de cajou	Soupe maison · Tartines complètes · Fromage

Bonnes habitudes

- Mâchez lentement, posez la fourchette entre chaque bouchée
- Pas d'écrans pendant les repas
- Écoutez votre faim réelle avant de vous resservir
- Préparez vos repas le dimanche pour la semaine

Hydratation

- 1,5 à 2L d'eau par jour minimum
- Un grand verre avant chaque repas
- Thé vert ou infusions entre les repas
- Limitez sodas et jus de fruits

À retenir

- Aucun aliment n'est interdit
- 80% de rigueur, 20% de plaisir
- Un écart ne ruine pas tout
- La régularité prime sur la perfection

Ce plan est fourni à titre indicatif. Consultez un professionnel de santé pour un suivi personnalisé.

© Cora Chelté · corachelte.com · Tous droits réservés