

# MENUS Déjeuner



# Déjeuner du midi

Comment préparer un **repas du midi équilibré** ?

Pour vous simplifier la tâche, il faut retenir qu'un **repas sain** doit comprendre :

- ✓ 1/3 de légumes +
- ✓ 1/3 de féculents +
- ✓ 1/3 de protéines.

Sur la semaine, vos menus doivent donc être diversifiés à partir d'aliments appartenant à ces cinq familles :

- Des protéines animales ou non : viande rouge (1 fois par semaine) ou viande blanche, poisson gras et blanc, crustacés, œufs.
- Des fruits et des légumes crus ou cuits, de couleurs variées ; Une portion de fruits (environ 7 fraises ou 2 abricots ou 1 pomme...)
- Des céréales et grains, complets ou intégraux de préférence. Quinoa, riz complet ou basmati, des légumes secs, etc...
- Des produits laitiers.
- Des corps gras : huiles (huile d'olive, de noix de colza, etc.).

Les recommandations actuelles (Programme National Nutrition Santé, PNNS) tendent à limiter la consommation de viande, en **priviliégiant la volaille** et en limitant les autres viandes (porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats) à **500 g par semaine**, cela correspond à environ 3 ou 4 steaks.

Afin de varier l'apport de protéines, il est conseillé d'alterner dans la semaine, la viande, la volaille, le poisson, les œufs mais aussi les légumes secs (riches en protéines végétales).

# 1) Protéine principale (voir page 99):

On mangera davantage de poissons et fruits de mer que de viandes rouges.

Viandes : OU Produits de la mer :

Si on est fans de viandes rouges c'est à ce moment de la journée qu'on peut en manger (privilégiez quand même les viandes blanches et « maigres » !)

Attention à ces 2 substances pour les produits de la mer :

**Dioxine** substance toxique :  
Pour la procréation.  
Et le système immunitaire.

**Mercure** attaque :  
Notre système nerveux.  
Nos poumons.  
Et nos reins.

## 2) Des féculents pour accompagnements :

<b>Céréales dans l'ordre des meilleurs aux moins bons</b>	Quantité en grammes Midi/Soir	<b>Bienfaits</b> sur l'aliment CUIT
Riz Basmati	200 / 150	Protéine = 2,9g
Orge	200 / 150	Protéine = 2,3g Amidon = 25,4g
Riz complet	200 / 150	Protéine = 3,5g
Sarrasin	200 / 150	Protéine = 3,4g Amidon = 16,3g
Riz sauvage	200 / 150	Protéine = 4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Amidon = 18,8g
Quinoa	200 / 150	Protéine = 4,4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 18,8g
Flocons d'avoine (précuits)	100 / 0	Protéine = 2,5g Amidon = 11g
Teff	150 / 100	Protéine = 3,9g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g
Millet ou Sorgho	150 / 50	Protéine = 3,5g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g
Ebly (blé)	150 / 50	Protéine = 5,1g
Kamut Blé égyptien	100 / 0	Protéine = 5,9g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 20,2g Sucre = 3,1g
Maïs	100 / 0	Protéine = 3,4g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 14g Sucre = 4,5g

A prendre chaque jour, Légumineuses et/ou Céréales à midi et au dîner.

<b>Légumineuses dans l'ordre des meilleurs (niveau diététique) aux moins bons</b>	Quantité en grammes Midi/Soir	<b>Bienfaits</b> sur l'aliment CUIT
Lupin	200 / 150	Protéine = 15,7g Lysine = 0,8g Tryptophane = 0,1g
Lentille corail	200 / 150	Fer = 2mg
Pois chiche	200 / 150	Protéine = 8,9g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Cuivre = 0,4mg Fer = 2,9mg Manganèse = 1mg
Pois cassé	200 / 150	Protéine = 8,3g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g
Lentille verte	200 / 150	Protéine = 9g Lysine = 0,6g
Lentille brune	200 / 150	Tryptophane = 0,1g
Lentille rouge	200 / 150	Fer = 3,3mg
Fève	200 / 150	Protéine = 9,2g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,5mg
Haricot Mungo	200 / 150	Protéine = 7g Lysine = 0,5g Tryptophane = 0,1g
Haricot blanc	200 / 150	Protéine = 9,7g Lysine = 0,7g Tryptophane = 0,1g Fer = 3,7mg
Haricot rouge	200 / 150	Protéine = 8,7g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,2mg

Se digère très bien

Les Français consomment 4 fois moins de légumineuses que la moyenne mondiale.



# 3a) D'autres aliments d'accompagnements :

Aliments à avoir chez soi en permanence !



La soupe de légumes verts remplace avantageusement les sauce tomates ! Quelle soit suffisamment épaisse et attention à la quantité de pommes-de-terre !



Attention aux fausses olives noires : il suffit de vérifier la présence de la mention « olives noires confites » ou de gluconate ferreux (E579) dans la liste des ingrédients.

### Le Vinaigre de cidre améliore :

- La Digestion (absorbe les amidons et en libère certains sous forme de fibres).
- Aider à réguler la glycémie.

Coupez le pavé de **TEMPEH** en 2 dans le sens de la longueur, puis faites des fines tranches d'environ 2 à 3 mm. Faites-les dorer dans de l'huile à 80°C maxi jusqu'à obtention de la couleur « miel » (environ 4 minutes) !

Une méthode de cuisson plus courte à faible température provoque moins d'oxydation du cholestérol et aide à conserver la plupart des éléments nutritifs !



DIVERS Aliments Accompagnants	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
<b>Poissons</b>		
Sardine en boîte	B3=9,8mg/B12=9µg Calcium = 382mg Protéine = 24,6g Méthionine = 0,7g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 1,5g DHA = 0,5g	150 / 50
Maquereau en boîte	D=5µg / B12=7,3µg Protéine = 25g Méthionine = 0,8g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,2g	150 / 50
Anchois en boîte	B3=25mg/Fer=4,6mg Sélénium = 68µg Protéine = 29g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Oméga-3 = 2,1g DHA = 1,3g	150 / 50
Surimi (bien le sélectionner)	Protéine = 15g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,1g Sucre = 2,5g	Midi= 2 bâtonnets Soir =
<b>Végétaux</b>		
Légumes verts ou blancs		300 / 300
Soupe de légumes verts	Sans pomme de terre	1 litre
Champignons Chanterelle, Morille & Cèpe	B3=4,4mg / D=5µg Cuivre=0,4mg/Fer=8mg	100/50
Cœur de palmier	Fer=3,1mg/Sucre=17g	50 / 0
Cœur d'artichaut	Sucre = 1g	100 / 100
Vermicelles Haricot Mungo		100 / 50
Konjac		100 / 50
Avocat	Protéine = 2g Oméga-9 = 9,8g	1 avocat
Olives vertes	E = 3,8mg Oméga-9 = 11,3g	8 olives le soir
Cornichons (sans sucres)	K = 47µg	2
<b>Vinaigre et Huiles</b>		
Vinaigre de Cidre		1 c-à-s 2fois
Olive huile	E=14mg / K=60µg Oméga-9 = 73g	2 c-à-s 2fois
Colza huile	E=17,5mg / K=71µg Oméga-9 = 63g Oméga-3 = 9,1g	2 c-à-s 2fois
<b>Sojas Fermentés</b>		
Tempeh (comme du Tofu)	B3=6mg/Sucre=3,6g Cuivre = 0,6mg Protéine = 18,5g Méthionine = 0,2g Tryptophane = 0,2g	200 / 50
Miso (Sauce)	Protéine = 11,7g Tryptophane = 0,2g Sucre = 6,2g	100 / 0
<b>Autres</b>		
Œufs (jaune coulant)	B5=2,4mg / B12=1,5µg B4=294mg / D=1,4µg Protéine = 13g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,2g	2/1

## 3b) D'autres aliments

### d'accompagnements :

#### Salade composée de légumes variés

(avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, salade...). Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

#### Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière.
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

<u>Tubercules dans l'ordre des meilleurs aux moins bons</u>	Quantité en grammes Midi/Soir	Prudence sur l'amidon et le sucre
Pomme de terre vapeur	100 / 50	Amidon = 18g Sucre = 0,9g
<b>Igname (cuit)</b> <small>Une pomme de terre moyenne pèse 100 grammes.</small>	100 / 50	Amidon = 23g Sucre = 0,5g
<b>Manioc (cuit)</b>	100 / 50	Amidon = 11g Sucre = 1,7g
Patate douce vapeur	50 / 0	Vit. A = 961 Sucre = 6,5g
Topinambour (cuit)	50 / 0	Amidon = 1g Sucre = 9,6g

<u>Préparations à base de Céréales + Pâtes aux légumes = Pâtes &amp; Pains</u>	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
Pain petit ou grand-épeautre intégral au levain	Riche en Zinc + B3 + Tryptophane = 0,1g	50/20
Pain de seigle intégral		50/20
Pain intégral		50/20
Wasa Fibres (Fer=6mg + Zinc=5mg + Magnésium=200mg + Cuivre=0,6mg)		50/20
Pâtes 100% légumes		150/100
Pâtes complètes		150/100
Pain de seigle complet		50/0
Pain au Sarrasin au levain		50/0
Pain au Sarrasin		50/0
Pain complet au levain (B1=0,7mg + Fer=3,9mg)		50/0
Pain complet au céréales		50/0
Pain complet (B3=6,9mg)		50/0

## Aliments à avoir chez soi en permanence !

### Les Céréales en paillettes qui peuvent accompagner vos repas

<b>Son de blé séché (100g)</b> 2 c-à-c = 6g	Protéine = 15,6g Lysine = 0,6g Méthionine = 0,6g Tryptophane = 0,3g Fer = 10,6 / Zinc = 7,3 Calcium = 73
<b>Germe de blé séché(100g)</b> 2 c-à-c = 6g	Protéine = 23,2g Lysine = 1,5g Méthionine = 1g Tryptophane = 0,3g E = 14,7mg / B1 = 1,9mg B6 = 1,9mg / Fer = 8,6mg
<b>Son d'avoine séché(100g)</b> 2 c-à-c = 6g	Protéine = 17,8g Lysine = 0,8g Méthionine = 0,9g Tryptophane = 0,3g Fer = 5,4 / Zinc = 3,1 B1 = 1,2mg
<b>Levure de bière (100g)</b> 2 c-à-s = 10g	<b>Protéine = 47</b> Lysine = 5,6g Méthionine = 2,6g Tryptophane = 1,8g Fer = 5mg / Cuivre = 5,3mg Potassium = 2460mg B1 = 40mg / B2 = 4mg B3 = 9mg / B5 = 9mg B6 = 2,6mg / B9 = 2500µg



Au quotidien, pour le dessert, vous pouvez opter pour :

- Pas de dessert ! ;-)
- Des petits fruits rouges mais plus après 17h.
- Mangez plutôt le fruit frais en tout début de repas ou mieux, 30 minutes avant car ça peut occasionner un inconfort digestif.
- 1 ou 2 carrés de chocolat noir 80% minimum (mais plus après 17h30).
- Un produit laitier (ou son équivalent au soja pour les femmes) : yaourt maison, lait caillé, fromages affinés d'au moins 12 mois.

## La viande des grisons

La **viande des grisons** fait également partie des charcuteries maigres. Riche en protéines et en acides aminés, elle permet de combler les appétits les plus voraces pour seulement **140 calories pour 100 grammes**.

Contrairement aux autres charcuteries, elle est réalisée avec des morceaux maigres du bœuf comme les cuisseaux ou les épaules.

A l'apéritif ou en accompagnement lors de raclettes festives, elle **limite l'apport calorique global**.



### Quelle viande des grisons choisir ?

Si vous avez le choix, mieux vaut privilégier la viande des grisons faite artisanalement. Car, souvent, la viande des grisons vendue dans les supermarchés est bourrée d'additifs et de conservateurs qui peuvent gâcher le goût de la charcuterie. Pour plus de productivité, la viande n'est mise à sécher que 1 mois contre 6 pour une viande des grisons faite par un artisan boucher. De quoi révéler pleinement tous les arômes de la charcuterie. Pour un meilleur gage de qualité, privilégiez la viande des grisons portant une indication géographique protégée (IGP).



1. 1 salade de Pois-chiches ou Houmous.
2. Crustacé ou Mollusques (2 fois par semaine).
3. Riz Basmati ou complet.
4. Carottes vapeur.
5. 1 fruit ou un fromage si pas pris le matin.



### SALADES (en tout début de repas) :

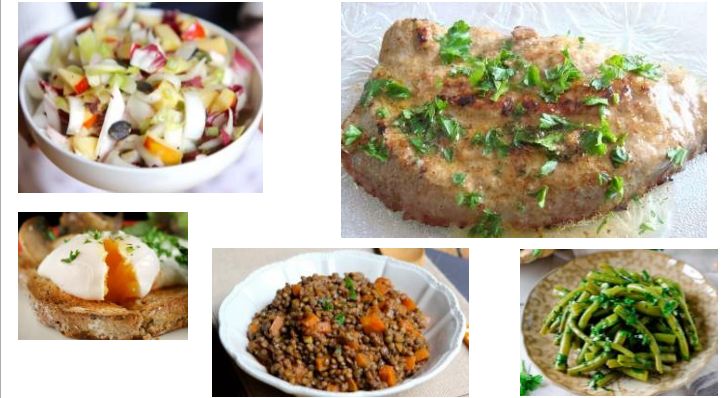
#### Salade composée de légumes variés :

(Avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, carotte, radis, salade...). Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

#### Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

1. 1 salade d'Endives ou Macédoine de légumes.
2. 1 foie de veau (1 fois par semaine) + 1 œuf poché.
3. Lentilles ou Haricots secs.
4. Haricots verts vapeur.
5. 1 ou 2 yaourts « faits maison ».



1. 1 salade de Céleri ou Concombres et 1 Avocat.
2. Poisson vapeur (saumon, colin, cabillaud). 2 à 3 fois par semaine.
3. Pommes de terre avec peau ou Igname vapeur.
4. Brocolis cuits.
5. 1 fruit ou 1 fromage si pas pris le matin.

## DÉJEUNERS IDÉAUX

### Ne pas faire trop cuire les Féculents !

1. 1 salade de Poivrons cuits.
2. Viande maigre (Steak à 5%, escalope de veau, filet de bacon, Rumsteck, Magret de canard (label rouge)) → 1 fois tous les 10 jours.
3. Pois cassés, fèves ou Quinoa.
4. Endives ou Choux vapeur.
5. 1 ou 2 yaourts « faits maison ».

