RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE · INSPIRATION CULINAIRE

Une semaine de menus équilibrés

Maryse Thiebaud
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE · MONTPELLIER

01 LUNDI

DÉJEUNER
Aiguillettes de poulet dorées au thym, penne au coulis de tomate maison et basilic frais. Salade croquante de concombre et radis à l'aneth.
Pomme fraîche

DÎNER
Dos de cabillaud vapeur et sa poêlée de courgettes fondantes. Écrasé de pommes de terre primeur à l'huile d'olive vierge.
Fromage blanc onctueux ou dessert au soja

02 MARDI

DÉJEUNER
Pavé de bœuf grillé au poivre mignonnette, mijoté de lentilles vertes du Puy. Duo de haricots verts et carottes vapeur persillées.
Yaourt nature

DÎNER
Escalope de dinde rôtie aux épices douces et riz basmati demi-complet. Velouté réconfortant de potimarron ou de carottes au cumin.
Poire juteuse rôtie à la cannelle

03 MERCREDI

DÉJEUNER
Pavé de saumon rôti au four, tagliatelles fraîches au jus de citron. Carottes râpées aux graines de courge croquantes.
Compote pomme-poire sans sucre

DÎNER SOIR VÉGÉ
Dahl mijoté de lentilles corail et pousses d'épinards, semoule fine ou riz parfumé.
Skyr ou fromage blanc riche en protéines, purée fine de pomme bio

04 JEUDI

DÉJEUNER
Omelette baveuse aux herbes du jardin (2 œufs), pommes grenaille au romarin. Fleurettes de brocolis et chou-fleur croquants à la vapeur.
Faisselle égouttée

DÎNER
Papillote de lieu noir aux aromates, lit de riz sauvage parfumé. Salade d'endives croquantes aux éclats de noix du Périgord.
Deux petites clémentines

05 VENDREDI

DÉJEUNER
Suprême de poulet fermier rôti, pain artisanal au levain ou galette de sarrasin. Poêlée champêtre de champignons de Paris et blancs de poireaux.
Compote pomme vanillée

DÎNER
Jambon blanc supérieur découenné, trio de quinoa et dés de courgettes poêlées. Salade de jeunes pousses d'épinards et dés de betterave rouge.
Yaourt brassé nature

06 SAMEDI

DÉJEUNER
Filet mignon ou rumsteck grillé, pommes de terre rissolées au four sans friture. Ratatouille maison confite aux herbes de Provence.
Yaourt grec nature crémeux

DÎNER
Wok de blanc de dinde aux petits légumes croquants, nouilles ou pâtes al dente. Sauce légère au soja réduit et graines de sésame.
Salade de fruits frais coupés

07 DIMANCHE

DÉJEUNER
Filets de maquereau ou sardines à la plancha, riz rouge complet de Camargue. Salade de fenouil finement émincé et suprêmes d'orange.
Carpaccio d'ananas à la menthe

DÎNER
Deux œufs mollets au cœur coulant, salade tiède de pois chiches au persil plat. Velouté de courgettes ou julienne de carottes croquantes.
Petit-suisse nature

Matières grasses
1 c. à soupe d'huile d'olive (cuisson) ou de colza / noix (crue) par repas.

Hydratation
1,5 L d'eau par jour, tisanes et infusions non sucrées à volonté.

Assaisonnement
Herbes fraîches, épices, ail, échalote et agrumes pour le goût, sans excès de sel.

Maryse Thiebaud · 257 rue de l'Industrie, Bât. C, Bureau 17 · 34070 Montpellier · consultations au cabinet et en visio
dietetique-sport-sante.fr