

## Rotations de menus

- Sur 3 ou 4 semaines
- En changeant les produits de saison
- 1 type de recette / jour
  - Lundi: plat mijoté
  - Mardi: plat au four
  - Mercredi: végétarien
  - Jeudi: pâtes
  - Vendredi: boulettes / farcis
  - Samedi: festif / sorties
  - Dimanche: Rôti
- Ou encore
  - Lundi tex-mex
  - Mardi italien
  - Mercredi végé
  - Jeudi asiatique
  - Vendredi belge / français / suisse
  - Samedi festif / sorties
  - Dimanche: les restes
- <https://www.superhealthykids.com/meal-plans/healthy-theme-dinner-rotation-schedule-free-meal-plan/>

23

## Les App et sites pour vous aider

- <https://opencooking.fr/>
- <https://www.prepear.com/learn-to-meal-plan/>
- <https://www.plantoeat.com/welcome/>
- <https://www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus>

24



LITTLE GREEN BOX





## Les box repas

- Les +
  - Choix des menus
  - Recettes détaillées
  - Aliments portionnés
  - Livrés à domicile / point relais
- Les-
  - Équilibre ou qualité des ingrédients
  - Ne convient pas pour 1 personne
  - Quantités faibles pour les ados et grands mangeurs
  - Pas toujours adapté au sans lactose / sans gluten

25

## 4) Adapter les menus

À partir de recettes, box repas, aux goûts de la famille

26

## Adapter les recettes

1. Augmenter les légumes: 150 à 200g crus / personne
2. Attention aux matières grasses: 10 à 15g de graisses / personne / repas!
  - 5g = 1 noix de beurre
  - 1 càc d'huile d'olive
  - 1 càs de crème 30% MG
  - 1 càc de mayonnaise
  - 1 càc tapenade, pesto, purée oléagineux
  - ¼ avocat
  - 5 olive
3. Eviter le cumul de charcuterie + fromage (+ matières grasses)
4. Adapter les féculents à votre appétit -> complets

27

## Adapter les recettes

- Aux différents goûts de la famille:
  - Soit toujours au minimum 1 aliment aimé par chacun
  - Soit un plat de secours équilibré (soupe) -> nombre de jokers / semaine à déterminer
  - S'assurer qu'au moins une fois / semaine il y ait un plat que chacun aime
  - Garder certains aliments naturels / crus (à développer dans la partie organisation)
  - Tester la sauce au yaourt!
  - Opter pour la soupe ou les bâtonnets de crudités pour l'apport en légumes



28

## Adapter les recettes

- Les box repas:
  - Composer le menu de la semaine autour des recettes choisies
  - Ajouter une soupe / salade
  - Eviter de choisir plusieurs plats gratinés / panés



29

## 5) Programmer le rendez-vous

Chaque semaine, je bloque du temps pour faire mon menu

30

## Première fois

- Trouver un moment dans l'agenda familial
- Réunir la famille pour le brainstorming recettes
- Charger différentes personnes de compléter la liste (qui, quoi, quand)
- Discuter des tâches de chacun en fonction des compétences
  - Noter les aliments manquants sur la liste de courses
  - Faire les menus du mois / de la semaine
  - Cuisiner
  - Faire la vaisselle
  - Ranger la vaisselle
  - Ranger les courses

31

## L'organisation chaque semaine

- Bloquer un créneau dans l'agenda pour la création de menus
- En fonction du / des jour.s des courses
- Bloquer les créneaux courses et cuisine
- Afficher
  - Les menus
  - Les tâches

32

