



1



2

1. Introduction

- Analyser son menu et cuisiner à l'avance
 - Cuisiner quand on a le temps
 - Plus détendu (meilleur)
 - Soulage à l'avance à l'idée d'avoir un repas prêt pour le soir
 - Gain de temps et d'énergie

Chloé De Smet

3

2. J'analyse mon menu

Chloé De Smet

4

Le planning

- À partir du menu et de votre emploi du temps
 - Repérer les jours chargés
 - Connaître son mode de fonctionnement
 - Repérer les moments propices à la cuisine
 - Identifier les préparations les plus longues

Chloé De Smet

5

MENUS DE LA SEMAINE

Dates :

	L	M	M	J	V	S	D
Petit déjeuner	⚡	↓	⚡	↓	↓	⚡	
Lunch	→ Tartines poulet crudités Soupe de panais	↓ Salade de pommes de terres, haricots, dés de jambon	↓ Wraps crudités dinde Soupe de panais	↓ Salade de blé, butternut rôtie, pommes et noix (+ pain et humus)	↓ Poke Bowl saumon, riz, brocoli, edamame	↓ Pâtes sauce tomate / poivrons	→ Brunch: Pancakes Eufs brouillés Saumon fumé Salade de fruits
Goûter			↓	↓	⚡	↓	↓
Dîner	→ Cabillaud en cocotte au curcuma	↓ Sautés de dinde aux pleurotes Galettes sarrasin carottes	↓ Butternut rôtie, farcie au quinoa, pois chiches et feta	↓ Pavé de saumon Teryaki Brocoli riz sauvage	↓ Poivrons farcis sauce tomate Polenta	↓ Tagliata de bœuf, purée de céleri-rave Pommes duchesse	↓ Poulet rôti Carottes au cumin Frites de panais au four

Chloé de Smet
DIÉTÉTICIENNE

6

J'analyse ce
qui peut être
fait à l'avance

- Les légumes
 - Laver
 - Découper
 - Cuire
- Les féculents
 - Laver
 - cuire
- Les protéines
 - Cuire (mijoter)
 - Cuire pour consommer froid
- Les sauces
- Les desserts / collations

Chloé De Smet