

PLANIFICATION DES REPAS 101



Stratégies simples pour gagner du temps, économiser de l'argent et réduire le nombre de visites à l'épicerie.

PLANIFICATION DES REPAS

- Créez un menu hebdomadaire flexible qui comprend vos aliments favoris, les aliments à votre disposition et les ingrédients utiles que vous devez vous procurer.
- Planifiez d'inclure des aliments qui se conservent bien comme du yogourt, des œufs, une boisson au soja (en Tetra Pak), des conserves de poisson et de fèves, des flocons d'avoine, du riz, du quinoa, des pommes de terre, des ignames, des fruits et légumes frais, séchés ou congelés, des noix, des graines, de la viande, des mélanges à épices et des sauces et salsas en pot ou en bouteille.
- Envisagez de doubler les recettes pour avoir des repas congelés à portée de la main.
- Faites la liste des ingrédients nécessaires, puis doublez les quantités pour obtenir un menu de deux semaines.
- Rendez-vous à l'épicerie en dehors des heures d'achalandage.
- Lavez-vous les mains à votre retour à la maison et avant de ranger votre épicerie ou de cuisiner.

IDÉES DE REPAS

- Pâtes, quinoa ou riz servi avec poulet cuit ou restants de poulet ou de bœuf, à la sauce tomate et aux épinards.
- Soupe en conserve ou maison ou ragout de viande ou de légumineuses avec légumes (p. ex., chili, lentilles ou bœuf et orge) servi avec du pain de grains entiers et du fromage.
- Dinde hachée ou bœuf haché cuit dans la poêle, accompagné de chou vert frisé et de haricots blancs, assaisonné de vos épices favorites. Ajouter des tomates ou des légumes frais ou congelés au goût.
- Œufs frits accompagnés d'un sauté de chou vert frisé, de tomates et de feta, de fromage simple ou de cheddar et de piments forts, arrosé de vinaigre balsamique.
- Wrap de grains entiers avec houmous et avocats, des graines, des tranches de viande, du fromage, des légumes verts et du vinaigre balsamique.
- Pizza sur pita : y ajouter les garnitures de votre choix.
- Smoothie aux fruits et yogourt grec. Accompagner d'une rôtie de grains entiers au beurre de noix et à la banane.
- Gruau avec lait, yogourt et fruit parfumé au choix. Laisser tremper toute la nuit.

IDÉES DE COLLATIONS

- Smoothies
- Sandwich au beurre d'arachides et à la confiture ou au miel avec du lait ou une autre boisson
- Bol de muesli avec lait ou yogourt
- Fromage cottage avec salsa et légumes
- Trempette de yogourt grec avec granola et fruit ou beurre d'arachides et tranches de pommes
- Œufs durs servis avec du fromage, des charcuteries, du pain ou des craquelins et des fruits
- Edamames
- Poisson en conserve au choix servi sur des craquelins de grains entiers et accompagné de crudités
- Mélange du randonneur fait maison