

Ma Journée Équilibrée



Voici une journée équilibrée :

!/ Attention, ceci est une journée type. L'équilibre alimentaire se fait sur une semaine, vous pouvez compenser une « mauvaise » journée dans les jours suivants. Concernant les Légumineuses et Céréales, une dose quotidienne n'est pas indispensable, vous pouvez en manger 3 ou 4 fois par semaine, et les autres fois compenser par des légumes.

MATIN

- 40 gr de boost matinal
 - **B12 + noix, noisettes, amandes, raisins secs, ...**
- + Un fruit de saison
- + Un yaourt végétal

MIDI

- Légumineuses & Graines 50 gr cru (= 110 gr cuit) ou un **steak végétal** ou **2 saucisses végétales**
 - **Lentilles, Pois, Haricots secs, ...**
 - **Amarante, Quinoa, Sarrasin, ...**
- +
- Céréales & Féculents 100 gr cru (= 220 gr cuit)
 - **Riz, Maïs, Semoule,**
 - **Pommes de terre** (frites, purée au lait vg), **Pâtes, ...**
- +
- Sauce :
 - **100 gr de Crème fraîche végétale** liquide de soja rissolée avec **oignon, ail, herbes, champignons, graines, ...**
 - **45 gr de Pesto basilic**
 - **45 gr (3 cas) d'huile d'olive**
 - **100 ml de Sauce Béchamel**
 - **70 gr de Coulis de tomate**
 - **90 gr de Sauce Bolognaise**
- + Un fruit de saison
- + Un yaourt végétal

GOÛTER (facultatif)

- Un fruit de saison
- + *en cas de faim*
- Pâtisseries maison : **Crêpes, muffins, une part de tarte, etc...**
ou
- Gâteaux secs industriels (**le moins possible**) : Uniquement **Spéculos, Petits bruns** (Lu)

SOIR

- Crudités : **Laitue, Carottes, Betteraves, Oignons, ...** sauce vinaigrette
ou
- Légumes cuits (vapeur ou eau) : **Haricots verts, Choux, Carottes, Aubergine, Brocoli, ...**
- + Un fruit de saison

→ *Et n'oubliez pas votre B12*

→ *Des recettes assez simples sont disponibles sur <http://www.damamme.com/>*