

Nutrition équilibrée : Planning des repas pour une vie équilibrée et active

	Petit déjeuner	Encas	Déjeuner	Encas	dîner	Total Kcal
Lundi	<p>Yaourt nature avec abricots frais, Cannelle et pistaches</p> <p>13 g glucides/17 g lipides/11 g protéines</p> <p style="text-align: right;">245 kcal</p>	<p>Smoothie à la banane avec 150 g de banane et 200 g jus de pomme</p> <p>54g glucides/65 mg lipides/2 g protéines</p> <p style="text-align: right;">220 Kcal</p>	<p>Salade de thon & pois chiche avec une vinaigrette au persil et citron</p> <p>22 g glucides/16 lipides/50 g protéines</p> <p style="text-align: right;">428 Kcal</p>	<p>25 g cacahuètes</p> <p>3 g glucides 16 g lipides 50 g protéines</p> <p style="text-align: right;">141 Kcal</p>	<p>Pomme de terre au four de taille moyenne (200g) avec 100 g d'avocat et 100 de coleslaw allégé</p> <p>78 g glucides/17 g lipides/6,4 g protéines</p> <p style="text-align: right;">487 Kcal</p>	1521
Mardi	<p>Omelette préparée avec 3 œufs, 90 g d'épinards</p> <p>*(dont une partie émincée dans l'omelette et une partie crue en accompagnement) 1,5 glucides/25 g lipides/21 g protéines</p> <p style="text-align: right;">310 kcal</p>	<p>1 petite poire (150 g) et 25 g de noix</p> <p>15 g glucides/17 g lipides/4,2 g protéines/</p> <p style="text-align: right;">232 kcal</p>	<p>400 g de minestrone de légumes avec 1 tranche de pain complet (100 g)</p> <p>35 g glucides/16,8 g lipides/8 g protéines</p> <p style="text-align: right;">317 kcal</p>	<p>100 g de jambon blanc avec un cœur de laitue</p> <p>35 g glucides/16,8 g lipides/19,4 g protéines</p> <p style="text-align: right;">123 kcal</p>	<p>Porc ou poulet sauté aux poivrons et oignons nouveaux</p> <p>41 g glucides/13,8 g lipides/69 g protéines</p> <p style="text-align: right;">560 g kcal</p>	1542
Mercredi	<p>400 g de salade de fruits avec 25 g de yaourt nature</p> <p>60 g glucides/12,5 g lipides/10,3 g protéines</p> <p style="text-align: right;">382 kcal</p>	<p>2 biscuits au blé complet avec 25 g de fromage et du concombre</p> <p>14,3 g glucides/14,3 g lipides/7 g protéines</p> <p style="text-align: right;">210 kcal</p>	<p>Wrap poulet & avocat</p> <p>27 g glucides/23,8 g lipides/35 g protéines</p> <p style="text-align: right;">457 kcal</p>	<p>150 g velouté de tomate</p> <p>11,8 g de glucides/6 g lipides/35 g protéines</p> <p style="text-align: right;">104 kcal</p>	<p>300 g d'espadon **grillé accompagné de 200 g haricots verts</p> <p>6 g glucides/16,6 g lipides/72 g protéines</p> <p style="text-align: right;">460 kcal</p>	1613

Nutrition équilibrée : Planning des repas pour une vie équilibrée et active

Jeudi	<p>Flocons d'avoine avec des pommes râpées à la cannelle</p> <p>30 g glucides/3,3 g lipides/5 g protéines</p> <p style="text-align: center;">156 kcal</p>	<p>1 orange et 25 g de noisettes</p> <p>13 g glucides/16 g lipides/5,2 g protéines</p> <p style="text-align: center;">215 kcal</p>	<p>Sandwich au pain complet à base de crevettes et de salades</p> <p>13 g glucides/8,7 g lipides/37 g protéines</p> <p style="text-align: center;">460 kcal</p>	<p>1 yaourt aux fruits</p> <p>26 g glucides/1 g lipides/5 g protéines</p> <p style="text-align: center;">135 kcal</p>	<p>Saumon grillé servi avec des asperges et des carottes</p> <p>5 g glucides/27 g lipides/50 g protéines</p> <p style="text-align: center;">465 kcal</p>	1431
Vendredi	<p>70 g de bacon ou de jambon avec une tomate grillée et des champignons portobello émincés servis avec un toast de pain complet</p> <p>37 g glucides/17 g lipides/24 g protéines</p> <p style="text-align: center;">392 kcal</p>	<p>7 dattes</p> <p>34 g glucides/100 mg lipides/1,6 g protéines</p> <p style="text-align: center;">135 kcal</p>	<p>Omelette végétarienne avec 2 œufs et salade</p> <p>18,6 g glucides/24,9 g lipides/17 g protéines</p> <p style="text-align: center;">360 kcal</p>	<p>Houmous avec des bâtonnets de carottes 50 g de houmous et 100 g de carottes</p> <p>11,2 g de glucides/6,3 g lipides/4,5 g protéines</p> <p style="text-align: center;">116 kcal</p>	<p>Crevettes thaï et maïs sautés servis avec du riz complet</p> <p>74 g glucides/6,5 g lipides/51 g protéines</p> <p style="text-align: center;">547 kcal</p>	1550
Samedi	<p>Mélange de fruits rouges avec un muesli sans sucre et du yaourt nature</p> <p>45 g glucides/7,5 g lipides/12 g protéines</p> <p style="text-align: center;">287 kcal</p>	<p>1 banane de taille moyenne</p> <p>39 g glucides/500 mg lipides/2 g protéines</p> <p style="text-align: center;">160 kcal</p>	<p>Légumes vapeur ***et pâtes gratinées aux fromages</p> <p>19 g glucides/6,5 g lipides/25 g protéines</p> <p style="text-align: center;">440 kcal</p>	<p>150 g d'olives dénoyautées</p> <p>0 g glucides/16 g lipides/1,3 g protéines</p> <p style="text-align: center;">150 kcal</p>	<p>Filet d'agneau à la moutarde servi avec une salade de roquette, patates douces et tomates</p> <p>24 g glucides/21 g lipides/32 g protéines</p> <p style="text-align: center;">420 kcal</p>	1457

Nutrition équilibrée : Planning des repas pour une vie équilibrée et active

Dimanche	<p>100 g de saumon fumé et 2 œufs brouillés avec 1 toast de pain complet</p> <p>15 g glucides/14 g lipides/39,5 g protéines</p> <p style="text-align: center;">346 kcal</p>	<p>1 pomme et 15 g d'amandes</p> <p>16 g glucides/8 g lipides/3,7 g protéines</p> <p style="text-align: center;">150 kcal</p>	<p>150 g de bœuf grillé servi avec 100 g de pommes de terre nouvelles et 200 g de légumes variés</p> <p>20 g glucides/10 g lipides/56 g protéines</p> <p style="text-align: center;">395 kcal</p>	<p>25 g de popcorn nature</p> <p>12g glucides/10 g lipides/1,5 g protéines</p> <p style="text-align: center;">150 kcal</p>	<p>Soupe de légumes & fromage</p> <p>10 g glucides/19g lipides/14g protéines</p> <p style="text-align: center;">275 kcal</p>	1316
-----------------	---	---	---	--	--	-------------

Sur : www.nutrition-equilibree.com/planning-repas.html