IDÉES REPAS

LE KIT IDÉES REPAS

Tu ouvres le frigo, tu ne sais pas quoi faire, et tu finis par ne rien faire. Ce kit ne te donne pas de menus. Il te donne des colonnes.

Un truc dans chaque colonne, et c'est un repas.

1 Le petit déj, comment le composer

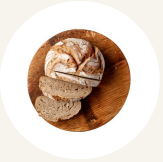
2 La lunch box, la base

3 La lunch box, quand tu tournes en rond

4 Comment on s'en sert vraiment

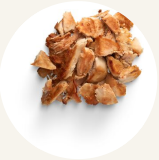
LE MATIN

LE PETIT DÉJ, COMMENT LE COMPOSER

UNE PROTÉINE	UN FRUIT OU UN LÉGUME	UN GRAS	UNE « CÉRÉALE »
 Œuf dur	 Tomate	 Sauce maison	 Pain
 Yaourt	 Kiwi	 Purée d'amande	 Avoine
 Fromage	 Pomme	 Noix et graines	 Quinoa soufflé
 Pois chiches	 Concombre	 Bonne huile	 Baguette multi
 Poisson gras	 Radis	 Tahini	 Farine, pour une prépa
 Boisson de soja*	 Banane		 Crêpes maison

LE MIDI

LA LUNCH BOX, COMMENT LA COMPOSER

UN LÉGUME	UNE PROTÉINE	UNE SAUCE	UNE « CÉRÉALE »
 Concombre	 Œuf	 Sauce maison	 Pain
 Carottes	 Poulet grillé	 Tzatziki	 Pâtes semi-complètes
 Radis	 Pois chiches	 Pesto maison	 Riz tricolore
 Poivrons	 Tofu	 Tahini allongé	 Couscous
 Chou rouge	 Filet de maquereau	 Sauce yaourt	 Patates grillées
 Ratatouille	 Mozzarella	 Une bonne huile	 Wrap

LE MIDI, LA SUITE

QUAND TU TOURNES EN ROND

UN LÉGUME



Potiron grillé



Fenouil en lamelles



Champignons grillés



Dip de betterave



Un potage

UNE PROTÉINE



Falafel



Lentilles corail



Légumineuses mijotées



Fromage frais



Œuf mollet



Charcuterie, l'exception

UNE « CÉRÉALE »



Pain pitta



Nouilles



Maïs



Crêpes



Rouleau de printemps



Tarte, pâte à pizza

LE MODE D'EMPLOI

COMMENT ON S'EN SERT VRAIMENT

UN DANS CHAQUE COLONNE

Tu ne lis pas les pages de haut en bas, tu piques un truc dans chaque colonne. Ça fait des centaines de combinaisons avec ce que tu as déjà chez toi, et ça évite la question à laquelle personne ne sait répondre à 18h30.

LES COLONNES NE SONT PAS LÀ POUR TE NOTER

S'il t'en manque une, le repas reste un repas. La colonne qui manque le plus souvent, c'est le légume, et la deuxième c'est le gras. Ce ne sont pas des cases à cocher, ce sont des idées quand la tête est vide.

CE QUI TIENT AU CORPS, C'EST LA PROTÉINE ET LE GRAS

Si tu as faim à 15h30 tous les jours, regarde d'abord ces deux colonnes-là avant de conclure que tu n'as pas de volonté.

⚠️ DEUX PRÉCISIONS, PARCE QU'ON VA ME LES DEMANDER

* La boisson de soja est la seule boisson végétale qui tient à peu près la comparaison avec le lait côté protéines. L'amande, l'avoine, le riz, ce sont des boissons agréables, pas des sources de protéines. Ne les mets pas dans la première colonne en croyant cocher la case.

La charcuterie est dans la liste parce qu'elle existe dans la vraie vie et que je ne diabolise aucun aliment. Elle reste l'exception plutôt que la base, et c'est la seule ligne de ce kit où je te le dis.

ET MAINTENANT

Tu as de quoi composer sans réfléchir pendant des semaines. C'est tout ce que je voulais.

Deux façons d'avancer : de ton côté, à ton rythme, ou avec moi, en visio.

À TON RYTHME

ET TOI, DANS TOUT ÇA ?

L'accompagnement en ligne, chez toi, quand tu veux : des vidéos courtes, ton carnet, une petite chose à la fois.

DÉCOUVRIR « ET TOI, DANS TOUT ÇA ? »
annecharlotte.be/formations/et-toi

AVEC MOI, EN VISIO

L'ACCOMPAGNEMENT

6 séances en visio, ton carnet entre les séances, et je reste joignable.

VOIR L'ACCOMPAGNEMENT
annecharlotte.be/accompagnement

Au fait, moi c'est Anne-Charlotte. Diététicienne, je consulte en visio, et je construis des outils pour mes patientes.