

# manger malin

## LE MENU DE LA SEMAINE !



	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
 petit-déjeuner	Céréales au chocolat Lait demi-écrémé Pomme	Tartines grillées à la banane	Tartines de pain gris à la confiture Poire	Sandwichs mous à la pâte à tartiner kiwi	Gruau d'avoine Raisins secs	Baguette à la confiture Chocolat chaud	Crêpes au sucre Orange
 repas de midi	Potage aux tomates  Tartine de pain gris, fromage de chèvre	Potage carotte potiron Baguette blanche, gouda, tomates et mayonnaise	Salade de pâtes, dés de jambon et de fromage, petits légumes, mayonnaise	Salade de concombre Tartine de pain gris, fromage aux fines herbes et filet de poulet	Salade de riz au thon, pêches et carottes râpées	Potage aux fanes de carotte  Croque Monsieur	Potage froid aux courgettes Baguette multi-céréales au four, brie et miel
 goûter ou collation	Yaourt sucré aux fruits	Crème vanille Biscuits petit beurre	Smoothie banane-framboise	Fromage blanc, confiture	Lait chocolaté Biscuit	Salade de fruits frais	Riz condensé
 repas du soir	Côte de porc Haricots princesses Purée de pommes de terre Cocktail de fruits au sirop	Dés de poulet Courgettes Riz basmati Orange	Œuf au plat  Poireaux Pommes de terre Quatre-quarts	Tomates farcies  aux lentilles Riz Salade d'agrumes	Spaghetti bolognaise Emmental râpé Poire	Parmentier de colin et brocolis Banane au chocolat	Waterzooi  de poulet Pommes de terre Pomme au four

### Comment planifier ses menus ?

-  Prévoir **de l'eau** à chaque repas et entre les repas
-  Intégrer deux fois **des fruits** par jour
-  Proposer **des légumes** aux repas du midi et du soir
-  Consommer **des féculents** (céréales, pain, pommes de terre, pâtes, riz etc.) à chaque repas principal, de préférence complets (pain complet ou gris, riz brun etc.)
-  Consommer 2 à 3 fois **des produits laitiers** par jour, dont une fois du fromage
-  Varier les types **de matières grasses** utilisées pour cuire et tartiner (huiles, margarine, beurre, crème...)
-  Varier les types de **viandes, volailles et poissons**. Les remplacer de temps en temps par des **œufs ou des légumineuses**.
- Consommer peu de charcuteries et pas tous les jours
-  **Les desserts et les goûters** font partie du menu. Le goûter est vivement conseillé pour les enfants. Pour les adultes, les propositions de goûter peuvent être prises comme dessert.

# ma liste de courses !

Liste de courses réalisée en décembre 2015.  
Prix 1ers prix dans un supermarché classique.

## Epicerie € 22,50\*

- \* 200g de céréales petit-déjeuner
- \* 100g de flocons d'avoine
- \* 320g de pâtes (spirelli)
- \* 500g de spaghetti
- \* 250g de riz basmati
- \* 570g de riz blanc (ou brun)
- \* 120g de riz dessert
- \* 250g de lentilles sèches
- \* 8 petits beurres
- \* 4 biscuits de l'écolier
- \* 100g de chocolat fondant
- \* 220 g de confiture
- \* 160g de pâte à tartiner
- \* 160 g de poudre cacaotée
- \* 240 g de mayonnaise
- \* 100g de compote d'abricots

## Pommes de terre : € 9

- \* 2,4 kg de pommes de terre bintje
- \* 2 kg de pommes de terre à chair ferme

## Boulangerie € 11

- \* 2 grands pains gris carrés (2 x 800g)
- \* 1 petit pain gris carré (400g)
- \* 1 petit pain blanc carré (400g)
- \* 1 pain de mie (500g)
- \* 2 baguettes blanches
- \* 1 baguette grise
- \* 8 sandwichs mous
- \* 2 paquets de baguettes multicéréales précuites (2x300g)

## Légumes : € 11,5

- \* 1 céleri vert
- \* 1 botte de carottes (1kg)
- \* 6 courgettes moyennes (1,2kg de courgette)
- \* 13 tomates
- \* 1 concombre
- \* 8 oignons
- \* 1 échalote
- \* 1 gousse d'ail

## Conserves : € 6

- \* 3 petites boîtes de chair de tomate (3x400g)
- \* 1 boîte de macédoine de légumes (400g)
- \* 2 boîtes de thon au naturel (2x200g)
- \* 1 grande boîte de cocktail de fruits au sirop (820g)
- \* 1 boîte de pêches en tranches au jus (410g)

## Boucherie : € 18

- \* 4 côtes de porc
- \* 200g de jambon en dés (ou en bloc)
- \* 200g de filet de poulet en tranches
- \* 300g de hachis porc et bœuf
- \* 150g de jambon
- \* 1 poule à cuire
- \* 600g de poitrine de poulet

## Fruits : € 18,50

- \* 4 pommes boscoop (à cuire)
- \* 5 pommes de table
- \* 15 bananes
- \* 12 oranges
- \* 5 poires
- \* 10 kiwis
- \* 1 pamplemousse
- \* 2 mandarines
- \* 3 citrons

## Surgelés : € 14

- \* 750g de haricots princesse surgelés
- \* 200g de potiron surgelé
- \* 400g de framboises surgelées
- \* 800g de blancs de poireaux surgelés
- \* 400g de colin surgelé
- \* 1kg de brocolis surgelés
- \* 1kg de julienne de légumes surgelée

## Crèmerie : € 23

- \* 6L de lait demi-écrémé
- \* 180g de fromage de chèvre en bûche
- \* 240g de gouda
- \* 200g d'emmental râpé
- \* 140g d'emmental en tranches
- \* 240g de brie
- \* 150g de fromage frais aux fines herbes
- \* 4 yaourts sucrés aux fruits
- \* 4 crèmes goût vanille
- \* 500g de fromage blanc entier nature
- \* 12 œufs
- \* 200g de beurre
- \* 100ml de crème à 20% de matières grasses
- \* 1 barquette de matière grasse pour tartiner (250g)

## Total : € 133,50

hors « Bouillons cubes, sel, poivre, farine etc. »

Soit 19,07€ par jour pour  
4 personnes ou 4,80€ par jour  
et par personne