

MENU DE LA SEMAINE

DU 26 JANVIER AU 01 FÉVRIER 2026

Jour	Petit déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi 1480 Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Toasts beurre de cacahuète et banane grillée au four Total : 290 Kcal	One pot orzo poulet champignons moutarde 1 yaourt nature Total : 640 Kcal	Bricks thon et boursin 1 fruit au choix Total : 550 Kcal
Mardi 1445 Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Toasts beurre de cacahuète et banane grillée au four Total : 290 Kcal	Bricks thon et boursin 1 yaourt nature Total : 550 Kcal	Riz frit facon carbonara 1 compote sans sucre Total : 605 Kcal
Mercredi 1265 Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Pain cottage cheese oeuf au plat Total : 230 Kcal	Riz frit facon carbonara 1 yaourt nature Total : 630 Kcal	Tagliatelles au saumon et épinard 1 compote sans sucre Total : 405 Kcal
Jeudi 1250 Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Pain cottage cheese oeuf au plat Total : 230 Kcal	Tagliatelles au saumon et épinard 1 compote sans sucre Total : 405 Kcal	Filet mignon sauce chevre et pomme de terre 1 compote sans sucre Total : 615 Kcal
Vendredi 1455 Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix Pain cottage cheese oeuf au plat Total : 230 Kcal	Filet mignon sauce chevre et pomme de terre 1 compote sans sucre Total : 615 Kcal	Burger pizza 1 fruit au choix Total : 610 Kcal
Samedi 0 Kcal	LIBRE	LIBRE	LIBRE
Dimanche 1405 Kcal	Thé ou café avec édulcorant liquide au choix 1 yaourt nature Total : 80 Kcal	Poulet roti et frites Banana bread Total : 780 Kcal	Velouté de Potimarron et toast au fromage 1 compote sans sucre Total : 545 Kcal

LISTE DE COURSES

DU 26 JANVIER AU 01 FÉVRIER 2026

Boissons

- ☐ 2 CS eau
- ☐ 6 The ou café avec edulcorant liquide au choix

Protéines

- ☐ 75 g allumettes de jambon
- ☐ 240 g filet mignon de porc
- ☐ 100 g pancetta ou lardons
- ☐ 120 g Poulet roti
- ☐ 200 g thon égoutté
- ☐ 2 jaune d'œuf
- ☐ 5 œuf
- ☐ 1 œufs
- ☐ 4 tranche Saumon fumé

Féculents & Céréales

- ☐ 120 g Frites au four sans MG
- ☐ 300 g pommes de terre
- ☐ 100 g riz cru
- ☐ 80 g Tagliatelles crues

Produits Laitiers & Œufs

- ☐ 1 pain burger
- ☐ 3 tranche pain de mie

Produits Laitiers & Œufs

- ☐ 30 g beurre de cacahuète
- ☐ 80 g boursin
- ☐ 60 g chèvre frais
- ☐ 90 g cottage cheese
- ☐ 160 g crème fraîche légère 12% de MG
- ☐ 80 g crème fraîche légère 12% de MG
- ☐ 40 g mozzarella râpée
- ☐ 50 g parmesan
- ☐ 4 yaourt nature

Fruits et Légumes

- ☐ 2 Citron
- ☐ 2 banane
- ☐ 1 bananes (bien mûres)
- ☐ 6 compote sans sucre
- ☐ 1 compote sans sucre ajoutée
- ☐ 2 fruit au choix
- ☐ 300 g champignons
- ☐ 300 g potimarron
- ☐ 1 Légumes / Salade / Crudites à volonté
- ☐ 2 Légumes, salade ou crudites au choix
- ☐ 1 oignon
- ☐ 2 Pousses d'épinard à volonté
- ☐ 1 Salade
- ☐ 2 Salade ou crudites

Épicerie & Conserves

- ☐ 31.25 g farine
- ☐ 5 g pépites chocolat
- ☐ 20 g sauce tomate
- ☐ 1 sachet levure chimique
- ☐ 1 CS miel
- ☐ 1 cc moutarde
- ☐ 1 cc Sauce au choix
- ☐ 1 sachet sucre vanille

Assaisonnements & Huiles

- ☐ 2 Aneth
- ☐ 2 Cannelle
- ☐ 1 cube de bouillon de volaille
- ☐ 1 Curry
- ☐ 6.5 cc huile
- ☐ 1 Origan
- ☐ 1 Persil
- ☐ 13 Poivre
- ☐ 10 Sel
- ☐ 2 Thym
- ☐ 3 CS vinaigrette allégée

Autres

- ☐ 300 ml d'eau
- ☐ 1 échalote
- ☐ 30 g comté
- ☐ 250 g eau
- ☐ 60 g orzo
- ☐ 120 g pain
- ☐ 120 g poulet émincé
- ☐ 2 Légumes au choix
- ☐ 6 feuille s de bricks

Thé ou café avec édulcorant liquide au choix



Ingredients

Pour 1 portion

- ▣ Thé ou café avec édulcorant liquide au choix

Instructions

1

Recette ajoutée rapidement

Toasts beurre de cacahuète et banane grillée au four



Calories

290 Kcal

Preparation

5 min

Cuisson

5 min

Informations nutritionnelles (par portion)

Calories	290 kcal	Glucides	46g
Lipides	7g	Fibres	5g
Protéines	9g		

Ingredients

Pour 1 portion

- 40g pain
- 15g beurre de cacahuete
- 1 banane
- Cannelle

Instructions

- 1 Préchauffez ton four à 180°C (chaleur tournante)
- 2 Faites griller légèrement la tranche de pain quelques minutes au grille-pain ou au four pour qu'elle soit croustillante
- 3 Tartinez le beurre de cacahuète uniformément sur chaque tranche
- 4 Coupez la banane en rondelles et disposez-les sur le toast
- 5 Saupoudrez de cannelle
- 6 Enfournez 5 minutes, juste le temps que la banane dore légèrement et devienne fondante

One pot orzo poulet champignons moutarde



Calories

560 Kcal

Preparation

10 min

Cuisson

20 min

Informations nutritionnelles (par portion)

Calories		560 kcal	Glucides		53g
Lipides		16g	Fibres		6g
Protéines		47g			

Ingredients

Pour 1 portion

- ☐ 60g orzo
- ☐ 120g poulet émincé
- ☐ 200g champignons
- ☐ 1 échalote
- ☐ 1cc moutarde
- ☐ 30g crème fraîche légère 12% de MG
- ☐ 250g eau
- ☐ 1/2 cube de bouillon de volaille
- ☐ Persil
- ☐ Poivre
- ☐ 10g parmesan
- ☐ 1cc huile

Instructions

- 1** Dans une casserole, faites chauffer l'huile puis ajoutez le poulet émincé puis le poivre et laissez dorer 2-3 minutes
- 2** Reservez dans une assiette
- 3** Dans la même casserole, faites revenir l'échalote émincé puis ajoutez les champignons et laissez cuire 3-4 minutes
- 4** Ajoutez l'orzo puis l'eau et le cube et mélangez le tout puis laissez cuire 10-15 minutes tout en remuant régulièrement
- 5** Rajoutez le poulet et la crème puis mélangez le tout
- 6** Servez et ajoutez le persil ciselé et le parmesan

1 yaourt nature



Calories

80 Kcal

Ingredients

Pour 1 portion

▣ 1 yaourt nature

Instructions

1

Recette ajoutée rapidement

Bricks thon et boursin



Calories	Preparation	Cuisson
470 Kcal	15 min	15 min

Informations nutritionnelles (par portion)

Calories	470 kcal	Glucides	35g
Lipides	29g	Fibres	3g
Protéines	32g		

Ingredients

Pour 1 portion

- ☐ 3 feuilles de bricks
- ☐ 100g thon égoutté
- ☐ 40g boursin
- ☐ 10g crème fraîche légère 12% de MG
- ☐ Sel
- ☐ Poivre
- ☐ Salade ou crudités
- ☐ 1CS vinaigrette allégée

Instructions

- 1 Dans un bol, mélangez le thon émietté avec le boursin et la crème
- 2 puis assaisonnez
- 3 Coupez les feuilles de bricks en 2 puis déposez la farce à l'extrémité de la brick et refermez la brick dans le sens de la longueur puis vers le haut en formant un triangle
- 4 Répétez l'opération
- 5 Déposez les bricks sur une plaque recouverte de papier cuisson
- 6 Enfournez 10-15 minutes à 180°
- 7 Servez avec une salade

1 fruit au choix



Calories

80 Kcal

Ingredients

Pour 1 portion

▣ 1 fruit au choix

Instructions

1

Recette ajoutée rapidement

Riz frit facon carbonara



Calories

550 Kcal

Preparation

15 min

Cuisson

10 min

Informations nutritionnelles (par portion)

Calories		550 kcal	Glucides		47g
Lipides		27g	Fibres		3g
Protéines		29g			

Ingredients

Pour 1 portion

- ☐ 50g riz cru
- ☐ 1 oeuf
- ☐ 1 jaune d'oeuf
- ☐ 20g parmesan
- ☐ 50g pancetta ou lardons
- ☐ Poivre
- ☐ Légumes, salade ou crudités au choix

Instructions

- 1 Faites cuire le riz comme indiqué sur le paquet puis laissez le refroidir (s'il est de la veille c'est encore mieux)
- 2 Battez l'oeuf et le jaune puis ajoutez le parmesan et une pincée de poivre
- 3 Faites cuire la pancetta ou les lardons dans une poêle puis réservez
- 4 Prenez 1CS du gras rendu par la pancetta pour l'ajoutez dans le mélange oeuf/parmesan et mélangez
- 5 Ajoutez le riz dans la poêle qui a servi à cuire la pancetta et laissez cuire 3 à 5 minutes pour avoir un riz croustillant
- 6 Ajoutez le mélangez oeuf/fromage puis mélangez rapidement (en retirant la poêle du feu)
- 7 Ajoutez la pancetta
- 8 Dégustez avec légumes au choix

1 compote sans sucre



Calories

55 Kcal

Ingredients

Pour 1 portion

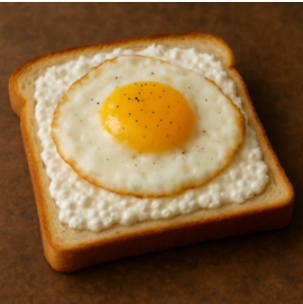
▣ 1 compote sans sucre

Instructions

1

Recette ajoutée rapidement

Pain cottage cheese oeuf au plat



Calories	Preparation	Cuisson
230 Kcal	5 min	5 min

Informations nutritionnelles (par portion)

Calories	230 kcal	Glucides	19g
Lipides	10g	Fibres	3g
Protéines	13g		

Ingredients

Pour 1 portion

- ☐ 1 tranche pain de mie
- ☐ 30g cottage cheese
- ☐ 1 Oeuf
- ☐ 1/2cc huile
- ☐ Sel
- ☐ Poivre

Instructions

- 1 Faites griller le pain au grill pain
- 2 Versez l'huile dans une poêle bien chaude puis cassez l'oeuf et assaisonnez
- 3 Etalez le cottage cheese sur le pain
- 4 Déposez l'oeuf au plat
- 5 Dégustez

Tagliatelles au saumon et épinard



Calories	Preparation	Cuisson
350 Kcal	10 min	20 min

Informations nutritionnelles (par portion)

Calories		350 kcal	Glucides		31g
Lipides		14g	Fibres		7g
Protéines		25g			

Ingredients

Pour 2 portions

- ☐ 80g Tagliatelles crues
- ☐ 4 tranche Saumon fumé
- ☐ Pousses d'épinard à volonté
- ☐ 80g crème fraîche légère 12% de MG
- ☐ ½ Citron
- ☐ Sel
- ☐ Poivre
- ☐ Aneth

Instructions

- 1 Faites cuire les tagliatelles comme indiqué sur le paquet dans de l'eau salée bouillante. (gardez 1 louche d'eau de cuisson à la fin, avant d'égoutter les tagliatelles)
- 2 Coupez le saumon fumé en morceaux
- 3 Dans une poêle, ajoutez la crème, l'eau de cuisson, le citron et les épinards. Laissez cuire pendant 2-3 minutes. Ajoutez ensuite le saumon le sel, le poivre et l'aneth et laissez cuire 2-3 minutes
- 4 Ajoutez pour finir les tagliatelles, mélangez le tout puis servez et dégustez

Filet mignon sauce chevre et pomme de terre



Calories	Preparation	Cuisson
560 Kcal	10 min	20 min

Informations nutritionnelles (par portion)

Calories	560 kcal	Glucides	33g
Lipides	28g	Fibres	8g
Protéines	40g		

Ingredients

Pour 1 portion

- ☐ 120g filet mignon de porc
- ☐ 150g pommes de terre
- ☐ 2cc huile
- ☐ 30g chèvre frais
- ☐ 40g crème fraîche légère 12% de MG
- ☐ 1CS eau
- ☐ Sel
- ☐ Poivre
- ☐ Thym
- ☐ Légumes au choix

Instructions

- 1 Epluchez puis coupez les pommes de terre en morceaux et faites les revenir à la poêle avec un peu d'huile pendant 20 minutes et assaisonnez de sel, poivre et thym
- 2 Coupez le filet mignon en médaillons épais puis salez et poivrez et faites revenir à la poêle pendant environ 10 minutes
- 3 Dans la même casserole, ajoutez la crème et l'eau puis le chèvre et mélangez le tout puis laissez cuire quelques minutes à feu doux
- 4 Servez avec des légumes

Burger pizza



Calories

530 Kcal

Preparation

10 min

Cuisson

10 min

Informations nutritionnelles (par portion)

Calories		530 kcal	Glucides		46g
Lipides		21g	Fibres		6g
Protéines		36g			

Ingredients

Pour 1 portion

- ☐ 1 pain burger
- ☐ 20g sauce tomate
- ☐ 40g mozzarella râpée
- ☐ 75g allumettes de jambon
- ☐ 100g champignons
- ☐ Origan
- ☐ Salade
- ☐ 1CS vinaigrette allégée

Instructions

- 1 Préchauffez le four à 180°
- 2 Placez les 2 moitiés du pain burger sur une plaque (côté mie vers le haut)
- 3 Tartinez de sauce tomate puis saupoudrez d'origan
- 4 Ajoutez les champignons coupées en lamelles puis les allumettes de jambon
- 5 Recouvrez de la mozzarella râpée
- 6 Enfournez 10 minutes
- 7 Dégustez avec une salade

Poulet roti et frites



Calories

560 Kcal

Informations nutritionnelles (par portion)

Calories		560 kcal	Glucides		37g
Lipides		25g	Fibres		8g
Protéines		42g			

Ingredients

Pour 1 portion

- ☐ 120g Poulet rôti
- ☐ 120g Frites au four sans MG
- ☐ Légumes / Salade / Crudités à volonté
- ☐ 1cc Sauce au choix

Instructions

- 1 Cuire le poulet au four avec un peu d'huile
- 2 Faites cuire les frites comme indiqué sur les paquets
- 3 Dégustez avec un accompagnement au choix

Banana bread



Calories	Preparation	Cuisson
220 Kcal	10 min	40 min

Informations nutritionnelles (par portion)

Calories	220 kcal	Glucides	40g
Lipides	4g	Fibres	2g
Protéines	6g		

Ingredients

Pour 8 portions

- 2 bananes (bien mûres)
- 1 compote sans sucre ajouté
- 3 oeufs
- 1 sachet sucre vanillé
- 1 sachet levure chimique
- 2CS miel
- 250g farine
- 40g pépites chocolat

Instructions

- 1 Préchauffez le four à 180°
- 2 Dans un saladier, écrasez les bananes puis ajoutez la compote et mélangez le tout
- 3 Ajoutez les oeufs et fouettez
- 4 Ajoutez le sucre vanillé et le miel puis mélangez
- 5 Ajoutez la levure puis la farine au fur et à mesure tout en mélangeant
- 6 Ajoutez les pépites de chocolat et mélangez
- 7 Dans un moule à cake, déposez du papier cuisson (que vous aurez chiffonné au préalable) puis versez la préparation
- 8 Enfournez 30 à 40 minutes à 180° (plantez la lame d'un couteau dans le gâteau pour vérifier la cuisson)
- 9 Dégustez froid

Velouté de Potimarron et toast au fromage



Calories	Preparation	Cuisson
490 Kcal	10 min	25 min

Informations nutritionnelles (par portion)

Calories		490 kcal	Glucides		73g
Lipides		15g	Fibres		8g
Protéines		18g			

Ingredients

Pour 1 portion

- ☐ 300g potimarron
- ☐ 1/2 oignon
- ☐ 300ml d'eau
- ☐ 30g crème fraîche légère 12% de MG
- ☐ Sel
- ☐ Poivre
- ☐ Curry
- ☐ 40g pain
- ☐ 30g comté

Instructions

- 1 Lavez le potimarron (pas besoin de retirer la peau) et coupez le en cubes
- 2 Mettez le potimarron dans une casserole puis couvrez avec l'eau
- 3 Assaisonnez
- 4 Portez à ébullition puis laissez cuire 20 minutes
- 5 Ajoutez la crème et miuez le tout
- 6 Déposez le comté sur le pain et faites griller 10 minutes au four à 180°
- 7 Dégustez