

# 15 jours pour préparer la rentrée sainement

*Des repas simples, variés et gourmands pour retrouver vos bonnes habitudes*

Après l'été, place à la rentrée !

Ce programme de 15 jours vous accompagne pour reprendre un rythme alimentaire équilibré, avec des repas simples, variés et gourmands. Vous y trouverez des menus complets, des recettes faciles et une organisation pensée pour toute la famille.

## Semaine 1 : menus

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Salade composée : lentilles, tomates cerise, œuf dur, avocat, oignons rouges	Boulettes de bœuf, ratatouille express, boulgour	Restes mardi soir	Salade de quinoa, chou blanc, carotte, pois chiches et feta	Restes jeudi soir	Cake au thon + salade verte	Salade pêche - burrata, jambon cru et jeunes pousses, pain complet
Quiche sans pâte courgette feta, salade verte	Salade de pâtes complètes, thon, tomates, olives, jeunes pousses (ou salade), poivrons grillés	Tarte fine tomate cerise, ricotta & basilic frais, salade verte	Poêlée aubergines, pois chiches, tomates et poulet, semoule	Salade de haricots verts, pommes de terre, laitue, maquereau, oeufs, échalote	Gaspacho andalou + tartines de houmous	Poêlée de saumon et courgettes au lait de coco, riz basmati

## Semaine 1 : liste de courses & recettes (4 personnes)

**Légumes & fruits :** 500 g de tomates cerises, 5 à 6 tomates rondes ou cœur de bœuf, 9 courgettes moyennes, 6 poivrons, 4 aubergines, 2 oignons rouges, 4 oignons jaunes, 2 échalotes, 2 avocats, 2 grands sachets de jeunes pousses ou salade verte, 1/4 à 1/2 chou blanc, 3 carottes, 400 g de haricots verts, 4 à 5 pommes de terre moyennes, 1 tête d'ail, basilic frais, herbes fraîches (persil, coriandre selon goût), 2 citrons, 2 pêches, 2 concombres.

**Protéines animales & végétales :** 12 œufs, 4 tranches fines de jambon cru, 4 boîtes de thon au naturel, 1 boîte de maquereau, 4 filets de poulet, 600 g de bœuf haché ou boulettes de bœuf, 6 portions de filet de saumon (environ 750 g), 4 boîtes de pois chiches cuits, 150 g de lentilles vertes ou 1 petite boîte cuite, 1 pot de houmous ou les ingrédients pour le faire maison (pois chiches, tahini, citron, ail).

**Produits laitiers & épicerie :** lait (pour la quiche), 1 barquette de feta, 1 barquette de ricotta, 1 barquette de burrata, fromage râpé (emmental ou parmesan), 2 briques de lait de coco de 20 cl.

**Féculets :** 600 g de pâtes complètes, 500 g de semoule, 500 g de riz basmati, 200 g de boulgour, 200 g de quinoa, pain complet pour plusieurs repas.

**Divers / épices / condiments :** huile d'olive, vinaigre balsamique, moutarde, épices (cumin, paprika doux, curry, ras-el-hanout facultatif), sel, poivre, 1 boîte de tahini (purée de sésame - non périssable).

### **Salade lentilles, œuf, avocat**

Ingrédients : 150 g de lentilles vertes cuites, 4 œufs, 250 g de tomates cerises, 1 avocat, ½ oignon rouge, persil ou coriandre, 2 c. s. d'huile d'olive, 1 c. c. de moutarde, jus de citron, sel, poivre.

Préparation : Cuire les œufs 9 min et les écaler. Couper tomates, avocat et oignon. Mélanger avec lentilles, œufs coupés, vinaigrette et herbes.

### **Quiche courgette-feta + salade verte**

Ingrédients : 3 œufs, 15 cl de lait, 2 courgettes, 100 g de feta, origan ou thym, poivre, huile d'olive, salade verte, 2 c. s. d'huile d'olive, 1 c. c. de moutarde, 1 c. s. de vinaigre, sel, poivre.

Préparation : Faire revenir les courgettes coupées 10 min. Battre œufs, lait, feta, courgettes et herbes. Verser dans un moule, cuire 35 min à 180 °C. Servir avec salade et vinaigrette.

### **Boulettes bœuf, ratatouille express, boulgour**

Ingrédients : 600 g de boulettes de bœuf, 1 courgette, 1 aubergine, 2 tomates, 1 oignon jaune, 1 gousse d'ail, 200 g de boulgour, huile d'olive, herbes de Provence.

Préparation : Cuire le boulgour. Faire revenir les boulettes 5 min, réserver. Cuire l'oignon et l'ail, ajouter légumes en dés 15 min. Remettre les boulettes et réchauffer 5 min.

### **Salade de pâtes complètes au thon, poivrons grillés, tomates cerises, olives & jeunes pousses**

Ingrédients : 600 g de pâtes complètes, 3 boîtes de thon, 3 poivrons grillés, 250 g de tomates cerises, 1 petite boîte d'olives noires, jeunes pousses ou laitue, 3 c. s. d'huile d'olive, 1 c. s. de vinaigre balsamique, sel, poivre.

Préparation : Cuire les pâtes et refroidir. Couper tomates et poivrons. Mélanger avec thon, olives, verdure et vinaigrette. Servir frais.

### **Tarte fine tomates cerises, ricotta, basilic**

Ingrédients : 1 pâte feuilletée, 250 g de tomates cerises, 200 g de ricotta, basilic frais, huile d'olive, poivre, salade verte, 2 c. s. d'huile d'olive, 1 c. s. de vinaigre balsamique, sel, poivre.

Préparation : Tartiner la pâte de ricotta, ajouter tomates coupées, arroser d'huile et poivrer. Cuire 25 min à 180 °C. Servir avec salade et basilic.

### **Salade quinoa, chou, carottes, pois chiches, feta**

Ingrédients : 200 g de quinoa cuit, ¼ chou blanc, 2 carottes, 1 boîte de pois chiches, 150 g de feta, 3 c. s. d'huile d'olive, jus de citron, 1 c. c. de cumin, sel, poivre.

Préparation : Râper chou et carottes, mélanger avec quinoa, pois chiches et feta. Assaisonner.

### **Poêlée aubergines, tomates, pois chiches, poulet + semoule**

Ingrédients : 4 filets de poulet, 3 aubergines, 1 oignon jaune, 3 tomates, 3 boîtes de pois chiches, 400 g de semoule, ras-el-hanout, paprika, huile d'olive.

Préparation : Faire revenir le poulet en morceaux, ajouter aubergines 10 min, puis tomates et pois chiches. Assaisonner et mijoter 15 min. Servir avec la semoule cuite à part.

### **Salade haricots verts, pommes de terre, maquereau, œufs**

Ingrédients : 400 g de haricots verts, 4 pommes de terre, 1 boîte de maquereau, 2 œufs durs, 1 échalote, laitue, persil, 2 c. s. d'huile d'olive, 1 c. s. de vinaigre, sel, poivre.

Préparation : Cuire pommes de terre, haricots et œufs. Couper et mélanger avec maquereau, échalote et laitue. Assaisonner.

### **Cake au thon**

Ingrédients : 3 œufs, 150 g de farine, 10 cl de lait, 1 sachet de levure chimique, 100 g de fromage râpé, 2 boîtes de thon au naturel (280 g égoutté), poivre.

Préparation : Mélanger œufs, farine, levure, lait et fromage. Ajouter le thon, poivrer. Verser dans un moule et cuire 40 min à 180 °C.

### **Gaspacho andalou + tartines houmous**

Ingrédients : 4 tomates, ½ concombre, 1 poivron, 1 gousse d'ail, huile d'olive, vinaigre, sel, poivre, houmous, pain grillé.

Préparation : Griller et peler le poivron. Éépiner tomates et concombre, mixer avec ail, huile, vinaigre, sel et poivre. Servir frais avec tartines de houmous.

### **Salade pêches, burrata, jambon cru + pain complet**

Ingrédients : 2 pêches, 2 burratas, 4 tranches de jambon cru, jeunes pousses, basilic, pain complet, 2 c. s. d'huile d'olive, 1 c. s. de balsamique, sel, poivre.

Préparation : Couper les pêches, disposer tous les ingrédients, arroser de vinaigrette. Servir avec pain.

### **Poêlée saumon & courgettes au lait de coco + riz**

Ingrédients : 6 filets de saumon (750 g), 6 courgettes, 2 oignons jaunes, 20 cl de lait de coco, curry doux, 500 g de riz basmati.

Préparation : Faire revenir les oignons dans l'huile, ajouter les courgettes, saupoudrer de curry. Ajouter le saumon en morceaux et le lait de coco, mijoter 10 min. Servir avec le riz.

### **Semaine 2 : menus**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Restes dimanche soir semaine 1	Wraps de thon au fromage blanc, concombre et carottes	Salade de boulgour, boulettes de bœuf froides, poivrons grillés & oignons rouges	Restes mercredi soir	Salade d'orzo, haricots verts, mozzarella & jambon cru, vinaigrette au pesto	Tarte rustique aux légumes d'été & moutarde à l'ancienne	Restes samedi soir
Wok de dinde, légumes croquants, cacahuètes, nouilles de riz	Pavé de truite & salade de lentilles tièdes aux échalotes (+ pain complet)	Lasagnes végétariennes courgettes, aubergines, ricotta	Mijoté de poulet, abricots secs, carottes, pois chiches, semoule	Brandade de morue express (pommes de terre & ail confit), salade verte	Salade tomates, haricots verts, œufs, pommes de terre	Curry de pois chiches & patates douces

### **Semaine 2 : liste de courses & recettes (4 personnes)**

**Fruits et légumes :** 2 kg de pommes de terre, 1 tête d'ail, 2 concombres, 6 tomates, 1 salade verte (laitue, iceberg ou sucrones), 2 citrons, 2 patates douces moyennes, quelques herbes fraîches comme coriandre, persil ou basilic (facultatif).

**Produits laitiers & épicerie :** lait pour la tarte, 250 g de ricotta, fromage râpé (emmental ou parmesan), 3 briques de 20 cl de lait de coco, 1 rouleau de pâte brisée ou feuilletée.

**Féculents & légumineuses :** 1 paquet de feuilles de lasagnes, 1 paquet de wraps (de préférence complets), 600 g de pâtes complètes, 500 g de semoule, 500 g de riz basmati, 200 g de boulgour, 200 g de quinoa, pain complet pour plusieurs repas, 200 g d'orzo, 150 g de lentilles vertes ou 1 petite boîte cuite, 2 boîtes de pois chiches cuits.

**Divers / épices / condiments :** coulis de tomate, huile d'olive, vinaigre balsamique, moutarde, épices (cumin, paprika doux, curry, ras-el-hanout facultatif), sel, poivre.

### **Wok de dinde, légumes croquants & cacahuètes, nouilles de riz**

Ingrédients : 500 à 600 g de filet de dinde, 2 carottes, 1 courgette, 1 poivron, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 petite poignée de cacahuètes non salées, 300 g de nouilles de riz, sauce soja, huile de sésame ou neutre, sel, poivre, gingembre (facultatif).

Préparation : Couper les légumes en lamelles, les faire revenir 5-6 min avec un peu d'huile, ajouter la dinde, l'ail et le gingembre, cuire 5-8 min, ajouter les nouilles cuites, les cacahuètes concassées et un filet de sauce soja.

### **Wraps de thon au fromage blanc, concombre & carottes**

Ingrédients : 4 grandes galettes de blé, 2 boîtes de thon au naturel, 4 c. à soupe de fromage blanc, 1 carotte, 1/2 concombre, 1 c. à café de moutarde douce (facultatif), sel, poivre, jus de citron.

Préparation : Mélanger le thon égoutté avec fromage blanc, moutarde, citron, sel, poivre, tartiner les galettes, ajouter bâtonnets de carotte et concombre, rouler serré, couper en deux.

### **Pavé de truite & salade de lentilles tièdes aux échalotes et pâtes complètes**

Ingrédients : 4 pavés de truite, 150 g de lentilles vertes (ou 1 petite boîte), 1 échalote, 200 g de pâtes complètes, 1 feuille de laurier, vinaigre, huile d'olive, sel, poivre.

Préparation : Cuire lentilles avec laurier, égoutter, revenir échalote à l'huile d'olive, ajouter lentilles et vinaigre, cuire pâtes à part, griller truite, servir chaud ou tiède.

### **Salade de boulgour, boulettes de bœuf froides, poivrons grillés & oignons rouges**

Ingrédients : 200 g de boulgour, 600 g de bœuf haché ou boulettes, 2 poivrons, 1 oignon rouge, herbes fraîches, vinaigrette citron-huile d'olive, sel, poivre.

Préparation : Cuire boulgour, cuire ou réchauffer boulettes, griller poivrons, émincer oignon, mélanger avec vinaigrette et herbes.

### **Lasagnes végétariennes courgettes, aubergines, ricotta**

Ingrédients : 3 courgettes, 2 aubergines, 250 g de ricotta, 1 bouteille de coulis de tomate, 1 paquet de feuilles de lasagnes, fromage râpé, herbes (basilic, origan), huile d'olive, sel, poivre.

Préparation : Rôtir aubergines et courgettes, alterner dans un plat couches de légumes, ricotta, sauce tomate, lasagnes, terminer par sauce et fromage, enfourner 40 min à 180°C.

### **Mijoté de poulet, abricots secs, carottes & pois chiches + semoule**

Ingrédients : 4 filets de poulet, 3 carottes, 1 oignon, 2 poignées d'abricots secs, 1 boîte de pois chiches, 300 g de semoule, épices (ras-el-hanout, cumin, paprika), huile d'olive, sel, poivre.

Préparation : Faire revenir poulet et oignon, ajouter carottes, pois chiches, abricots, épices, un peu d'eau, mijoter 40 min, servir avec semoule.

### **Salade d'orzo, haricots verts, mozzarella & jambon cru, vinaigrette au pesto**

Ingrédients : 200 g d'orzo, 400 g de haricots verts, 1 boule de mozzarella, 4 tranches de jambon cru, 2 c. à soupe de pesto, huile d'olive, jus de citron, sel, poivre.

Préparation : Cuire orzo et haricots, couper mozzarella et jambon, mélanger avec pesto dilué dans huile et citron.

### **Brandade de morue express + salade verte**

Ingrédients : 600 g de morue fraîche ou cabillaud, 6-8 pommes de terre, 3 gousses d'ail, 10 cl de lait, 10 cl de crème, huile d'olive, poivre, muscade (facultatif), salade verte.

Préparation : Cuire pommes de terre et morue séparément, réduire pommes de terre en purée, ajouter crème, ail revenu, huile, morue effeuillée, lait chaud si besoin, assaisonner, servir avec salade.

### **Tarte rustique aux légumes d'été & moutarde à l'ancienne**

Ingrédients : 1 pâte brisée ou feuilletée, 1 courgette, 1 poivron, 1 oignon, 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne, fromage râpé ou chèvre, huile d'olive, sel, poivre.

Préparation : Étaler pâte, tartiner moutarde, ajouter légumes précuits ou grillés, parsemer fromage, replier bords, cuire 30-35 min à 180°C.

### Salade tomates, haricots verts, œufs, pommes de terre

Ingrédients : 6 tomates, 400 g de haricots verts, 6 œufs, 6 pommes de terre, herbes fraîches, vinaigrette huile-moutarde-vinaigre, sel, poivre.

Préparation : Cuire pommes de terre, haricots et œufs séparément, couper tomates et pommes de terre, assembler avec œufs coupés, herbes et vinaigrette.

### Curry de pois chiches & patates douces

Ingrédients : 2 patates douces, 2 briques de lait de coco (20 cl), 1 boîte de pois chiches, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de curry, sel, poivre, coriandre (facultatif).

Préparation : Couper patates en cubes, revenir oignon et ail avec curry, ajouter pois chiches et patates, lait de coco, saler, poivrer, mijoter 25-30 min, parsemer coriandre.

### Les bases d'une alimentation saine après les vacances : les conseils de votre diététicienne

Après les vacances, il est tout à fait normal de se sentir un peu « dérégulé » : horaires décalés, apéros plus fréquents, digestion moins fluide... mais ce n'est pas une raison pour culpabiliser. Reprendre de bonnes habitudes peut se faire en douceur, sans frustration ni extrême.

- 🍽️ 3 repas complets par jour (plus une collation si besoin), à heures régulières, pour relancer le métabolisme et éviter les grignotages.
- 🥗 Une assiette équilibrée à chaque repas :
- Au moins la moitié de légumes
- Une source de protéines (viande maigre, poisson, œufs, tofu, légumineuses...)
- Un féculent complet ou à index glycémique bas ou modéré (quinoa, riz complet, boulgour, pommes de terre, pain complet...)
- Un corps gras de qualité (huile d'olive, colza, noix...)
- 💧 Hydratation suffisante : viser 1,5 à 2 litres d'eau par jour, à varier avec infusions, eaux citronnées ou tisanes digestives.
- 🚶♀️ Bouger un peu chaque jour sans pression : marche, yoga, vélo, danse... 20-30 minutes suffisent pour relancer la digestion, le moral et le sommeil.
- 🌿 Adopter la bienveillance : pas de privation ni régimes drastiques, mais une alimentation rassasiant, digeste et savoureuse.

#### Pour aller plus loin

Si vous souhaitez un accompagnement personnalisé pour relancer votre perte de poids, améliorer votre alimentation ou simplement adopter un mode de vie plus sain, n'hésitez pas à me contacter. Je suis **diététicienne diplômée à La Destrousse** et je vous accueille au cabinet aux horaires suivants :

- **Lundi de 9h à 20h**
- **Vendredi de 8h à 20h**

Le cabinet diététique se situe **Résidence La Tuilerie, juste à côté de la maison de retraite Aquarelia**, 13112 La Destrousse.

Pour les consultations en visio ou à domicile, les horaires sont à définir ensemble selon nos disponibilités.

Le secteur domicile couvre les communes suivantes : La Bouilladisse, La Destrousse, Peypin, Belcodène, Saint-Savournin, Gréasque, Pont de Joux, Auriol, Roquevaire.

Vous pouvez prendre rendez-vous facilement sur Doctolib :

<https://www.doctolib.fr/dieteticien/la-destrousse/celine-carrette>

Vous pouvez aussi me contacter directement par téléphone au : **06 51 72 27 58**

Chaque suivi est adapté à votre profil, vos goûts et votre rythme de vie, dans la bienveillance et sans privations excessives, pour vous aider à atteindre vos objectifs sereinement.