



MENUS + COURSES



Vous manquez de temps ?

La solution tient en un mot : **ORGANISATION**

1

Les plats préparés de la grande distribution ou des chaînes de plats préparés, qu'on reçoit une fois par mois, sont-ils bons pour la santé ?

Non, ce sont des produits "longue conservation", "ultra-transformés" à propos desquels les études sont sans appel: ils favorisent l'apparition de cancers.

2

Réchauffer quotidiennement un plat préparé au micro-ondes est-il anodin ?

Non, les études sont claires : la cuisson au micro-ondes favorise l'apparition de cancers (et lorsqu'une étude dit le contraire, intéressez-vous à son financeur).

3

Est-ce une bonne solution que de commander au pizzeraiolo du coin ou au chinois d'en bas un plat préparé "frais" ?

La réponse est plus nuancée: s'il emploie des produits de qualité, qu'il travaille lui-même, c'est OK à condition de veiller à votre équilibre alimentaire. S'il fait passer ses profits avant la qualité, vous n'aurez rien de mieux qu'un faux-fromage sur votre pizza (des glucides) ou du surimi à la place des St Jacques : retour à la case 1.

4

La meilleure solution est de cuisiner à domicile. Chaque habitant du foyer peut contribuer en fonction de ses compétences culinaires et du temps dont il dispose !

Jusque dans les années 70,

- se nourrir était le premier poste des dépenses de la famille
- travailler pour se nourrir, ou élever des poules, des lapins, chasser, pêcher et cultiver son jardin, chercher du bois et préparer les repas était l'occupation principale de chacun

"LE PLUS PAUVRE N'ÉCHANGERAIT PAS SA SANTÉ POUR DE L'ARGENT, MAIS LE PLUS RICHE DONNERAIT TOUT SON ARGENT POUR LA SANTÉ."

CHARLES CALEB COLTON

La proposition n'est pas de vivre comme nos ancêtres !
Juste de resituer l'importance de consacrer un peu de temps et de s'organiser pour repenser son alimentation.

PRÊT ? C'EST PARTI ...



ORGANISATION

Faites le point :

- À quel moment faites-vous vos courses ? Si vous commandez : à quel moment préparez-vous votre commande pour le drive ou une livraison à domicile ?
- Avez-vous un budget prévisionnel en tête ? Pour la journée, pour la semaine, pour le mois ? Le respectez-vous ?
- Avez-vous toujours préparé une liste de courses ou bien avez-vous toujours en tête ce dont vous avez besoin ?
- Achetez-vous exactement ce dont vous avez besoin, sans omission, sans achat imprévu, de dernière minute ?

Si vous faites vos courses après un repas et que vous achetez trop (et des "bêtises"), à quel autre moment plus favorable pourriez-vous faire vos courses ?

Si vous êtes débordé/e, ne serait-il pas temps de passer commande ? Au delà du drive, de nombreux systèmes de livraisons de "courses locales" permettent de se faire livrer des produits locaux, frais et de qualité, à des prix corrects.

Si vous avez le temps de faire vos courses, quels sont les meilleurs fournisseurs ? Le choix est immense: le marché local, les magasins spécialisés dans la vente de fruits et légumes, les magasins bio, la cueillette à la ferme, chez le producteur...

Si au moment de la préparation des repas, vous n'avez jamais ce qu'il faut dans vos réserves

**"IL FAUT PRENDRE LE TAUREAU PAR LES CORNES."
PROVERBE FRANÇAIS**

- Décidez du moment où vous allez préparer vos menus pour la semaine et en sortir la liste de courses pour préparer les achats, et dès maintenant, faites-le !
- N'achetez rien qui ne soit sur votre liste de courses (sauf oubli d'importance !)
- Vous ne savez pas trop quel équilibre nutritionnel mettre en place ? Partez de ce qui vous semble correct et petit à petit, de semaine en semaine, modifiez vos habitudes nutritionnelles. Les cartes **vertes**, **turquoise** et **bleues** vous guideront.
- La **carte 6** vous aidera à dresser votre bilan et trouver votre satisfaction.



ORGANISATION



Décisions en date du :

Objectif :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bilan en date du : (voir **carte 6**)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

"HÂTEZ-VOUS LENTEMENT ET, SANS PERDRE COURAGE, VINGT FOIS SUR LE MÉTIER REMETTEZ VOTRE OUVRAGE. POLISSEZ-LE SANS CESSÉ ET LE REPOLISSEZ. AJOUTEZ QUELQUEFOIS, ET SOUVENT EFFACEZ."

NICOLAS BOILEAU





MENUS DE LA SEMAINE



	Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
LUNDI				
MARDI				
MERCREDI				
JEUDI				
VENDREDI				
SAMEDI				
DIMANCHE				

"LA BONNE CUISINE EST HONNÊTE, SINCÈRE ET SIMPLE."

ELISABETH DAVID

LISTE DE COURSES



<u>Lait, fromages, oeufs</u>		
<u>Viande, poisson</u>		
<u>Fruits et légumes</u>		
<u>Pain, farine, féculents</u>		
<u>Divers</u>		



LISTE DE COURSES



<u>Lait, fromages, oeufs</u>		
<u>Viande, poisson</u>		
<u>Fruits et légumes</u>		
<u>Pain, farine, féculents</u>		
<u>Divers</u>		

