

RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE**EXEMPLE**

Menu de la semaine

Exemple de semaine déjà rempli : 7 jours, 4 repas

NOM

SEMAINE DU

LÉGUMES SECS 3 fois lundi, jeudi, dimanche	POISSON 2 fois dont un poisson gras (maquereau)	VIANDE HORS VOLAILLE 1 repas le steak haché du samedi	CHARCUTERIE 2 tranches jambon blanc, jeudi
--	--	---	--

	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	DÎNER	FRUITS ET LÉGUMES portions
Lundi	Flocons d'avoine, lait, kiwi	Salade de lentilles et carotte, yaourt nature	Pomme, amandes	Poulet rôti, haricots verts, brocoli, riz complet, fromage blanc	5
Mardi	Pain complet, fromage blanc, orange	Omelette aux champignons, salade et tomate, pommes de terre, yaourt	Banane, noix	Soupe de légumes maison, pain complet, fromage, poire	7
Mercredi	Flocons d'avoine, lait, fruits rouges	Pâtes complètes, sauce tomate et courgettes, fromage râpé	Pomme, noix	Maquereau grillé, épinards, pommes de terre, concombre, yaourt	6
Jeudi	Pain complet, fromage frais, clémentines	Sandwich pain complet, jambon blanc (2 tranches), tomate, salade	Yaourt nature, noisettes, banane	Curry de pois chiches, chou-fleur et carottes, riz complet	6
Vendredi	Flocons d'avoine, lait, pomme	Cabillaud en papillote, courgette et carotte, semoule complète	Yaourt nature, amandes	Velouté de potiron, pain complet, fromage, kiwi, salade verte	6
Samedi	Pain complet, œuf, fromage blanc, orange	Steak haché 5 %, haricots verts, pommes de terre sautées	Yaourt nature, fruit de saison, noix	Pizza maison aux poivrons et courgettes, salade verte	6
Dimanche	Pain complet, fromage frais, fraises	Rôti de dinde, ratatouille, boulgour, tomate en salade	Yaourt nature, noix, pomme	Chili sin carne (haricots rouges), riz complet, salade verte	5

Cet exemple respecte : légumes secs 3 fois, poisson 2 fois dont un gras, un seul repas de viande hors volaille, 2 produits laitiers, une poignée de fruits à coque et un féculent complet chaque jour. Dernière colonne : portions de fruits et légumes (au moins 5 par jour, une portion = 80 à 100 g), décompte indicatif : chaque fruit, chaque légume cuisiné et chaque bol de soupe compte pour une portion.

COURSES

Liste de courses

Tirée du menu de la semaine. Cochez ce que vous avez déjà, ajoutez les quantités de votre foyer.

Fruits

- ☐ kiwis
- ☐ pommes
- ☐ oranges
- ☐ bananes
- ☐ poires
- ☐ clémentines
- ☐ fruits rouges ou fraises
- ☐ un fruit de saison
- ☐

Légumes secs, féculents et pain

- ☐ lentilles vertes
- ☐ pois chiches
- ☐ haricots rouges
- ☐ flocons d'avoine
- ☐ pain complet
- ☐ riz complet
- ☐ pâtes complètes
- ☐ semoule complète, boulgour
- ☐ pommes de terre
- ☐ farine complète (pâte à pizza)
- ☐

Produits laitiers

- ☐ lait
- ☐ yaourts nature
- ☐ fromage blanc
- ☐ fromage frais
- ☐ fromage (portions de 30 g)
- ☐ fromage râpé
- ☐

Légumes

- ☐ carottes
- ☐ haricots verts
- ☐ brocoli
- ☐ champignons
- ☐ salade verte
- ☐ tomates
- ☐ concombre
- ☐ courgettes
- ☐ épinards
- ☐ chou-fleur
- ☐ poivrons
- ☐ potiron
- ☐ aubergine, oignons, ail
- ☐ légumes pour la soupe
- ☐

Poisson, volaille, viande et œufs

- ☐ poulet (rôti entier)
- ☐ rôti de dinde
- ☐ steak haché 5 %
- ☐ maquereau
- ☐ cabillaud
- ☐ œufs
- ☐ jambon blanc
- ☐

Fruits à coque, huiles et épicerie

- ☐ noix
- ☐ amandes
- ☐ noisettes
- ☐ huile de colza
- ☐ huile d'olive
- ☐ tomates concassées
- ☐ épices, herbes
- ☐

Les quantités : elles dépendent du nombre de personnes et de la taille des portions, donc nous ne les imprimons pas. Repères du PNNS pour une portion adulte : 100 g de poisson, un produit laitier = un yaourt, 150 mL de lait ou 30 g de fromage, un fruit ou un légume = 80 à 100 g.

REPÈRES

Repères et mode d'emploi

Les repères du PNNS pour les adultes, et comment suivre la semaine

FRUITS ET LÉGUMES 5 par jour au moins	LÉGUMES SECS 2 par semaine au moins	POISSON 2 par semaine dont un poisson gras	VIANDE HORS VOLAILLE 500 g max par semaine
--	--	---	---

Votre suivi de la semaine

cochez chaque jour

	FRUITS ET LÉGUMES	PRODUIT LAITIER ×2	FÉCULENT COMPLET	POIGNÉE DE FRUITS À COQUE
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

Comment l'utiliser

- 1 Notez l'objectif, les allergies et les aliments refusés.
- 2 Gardez les repères de la semaine : légumes secs au moins 2 fois, poisson 2 fois dont un gras, viande hors volaille 500 g au plus, charcuterie 150 g au plus.
- 3 Composez chaque repas : légumes, féculent (complet au moins une fois par jour), puis une source de protéines en quantité inférieure à l'accompagnement.
- 4 Changez les plats quand vous voulez, mais gardez la structure : c'est elle qui rééquilibre.
- 5 Après une semaine, ajustez avec ce qui a plu, ce qui a coûté trop cher et ce qui a été sauté.

Source et limites : mangerbouger.fr, rubrique "Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité", pages lues le 8 octobre 2026. Ce menu est un exemple pour un adulte en bonne santé, pas un régime. Il ne convient pas tel quel en cas de maladie, de grossesse ou de trouble du comportement alimentaire : consultez un médecin ou un diététicien.