

PLAN DE LA SEMAINE

Plan alimentaire

Exemple de semaine déjà rempli

EXEMPLE

CLIENT

SEMAINE DU

OBJECTIF

ALLERGIES OU INTOLÉRANCES

LÉGUMES SECS 3 fois dans la semaine	POISSON 2 fois dont un poisson gras (saumon)	VIANDE HORS VOLAILLE 1 repas un seul dans la semaine	CHARCUTERIE aucune
---	--	--	-----------------------

	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	DÎNER	FRUITS ET LÉGUMES 5 par jour
Lundi	Flocons d'avoine, lait, pomme	Lentilles vertes, carottes râpées, œuf dur	Yaourt nature, noix, clémentine	Soupe de légumes, pain complet, fromage blanc, poire	○ ○ ○ ○ ○
Mardi	Pain complet, fromage blanc, kiwi	Poulet rôti, riz complet, haricots verts, salade de tomates	Pomme, amandes	Saumon au four, pommes de terre, brocoli, yaourt	○ ○ ○ ○ ○
Mercredi	Flocons d'avoine, lait, fruits rouges	Pâtes complètes à la bolognaise de dinde, courgettes	Banane, noix	Omelette aux champignons, salade verte, pain complet, yaourt	○ ○ ○ ○ ○
Jeudi	Pain complet, fromage frais, orange	Curry de pois chiches, épinards, riz complet	Yaourt nature, noisettes	Quiche aux poireaux, salade, compote sans sucre ajouté	○ ○ ○ ○ ○
Vendredi	Flocons d'avoine, lait, banane	Cabillaud en papillote, semoule complète, carottes, crudités	Pomme, noix	Velouté de potimarron, pain complet, fromage, kiwi	○ ○ ○ ○ ○
Samedi	Pancakes à la farine complète, lait, fruits	Steak haché 5 %, pommes de terre, haricots verts, salade	Yaourt nature, noisettes	Pizza maison aux légumes, salade, pomme	○ ○ ○ ○ ○
Dimanche	Pain complet, œuf, orange, fromage blanc	Poulet, ratatouille, boulgour, tomate	Fruit, yaourt, noix	Chili sin carne aux haricots rouges et poivrons, riz complet, salade verte	○ ○ ○ ○ ○

Ce que cet exemple respecte : légumes secs 3 fois dans la semaine, poisson 2 fois dont un poisson gras (saumon), un seul repas de viande hors volaille, aucune charcuterie, au moins 2 produits laitiers et une petite poignée de fruits à coque chaque jour, un féculent complet chaque jour, au moins 5 portions de fruits et légumes par jour (décompte indicatif). Les quantités restent à adapter à chaque personne.

PLAN DE LA SEMAINE

Plan alimentaire

Copie vierge à remplir avec votre client

CLIENT

SEMAINE DU

OBJECTIF

ALLERGIES OU INTOLÉRANCES

JOURS AVEC 5 FRUITS ET LÉGUMES ---	LÉGUMES SECS, FOIS ---	POISSON, FOIS ---	VIANDE HORS VOLAILLE, G ---
---------------------------------------	---------------------------	----------------------	--------------------------------

	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	COLLATION	DÎNER	FRUITS ET LÉGUMES 5 par jour
Lundi					○○○○○
Mardi					○○○○○
Mercredi					○○○○○
Jeudi					○○○○○
Vendredi					○○○○○
Samedi					○○○○○
Dimanche					○○○○○

NOTES ET AJUSTEMENTS :

COURSES

Liste de courses

Par rayon, à remplir à partir du plan de la semaine

Le décompte de la semaine

LÉGUMES SECS
au moins 2

CETTE SEMAINE

POISSON (DONT UN GRAS)
2

CETTE SEMAINE

VIANDE HORS VOLAILLE
500 g maximum

CETTE SEMAINE

CHARCUTERIE
150 g maximum

CETTE SEMAINE

 **Fruits et légumes**

☐

☐

☐

☐

☐

 **Légumes secs, féculents complets et pain**

☐

☐

☐

☐

☐

 **Poisson, volaille, viande et œufs**

☐

☐

☐

☐

☐

 **Produits laitiers**

☐

☐

☐

☐

☐

 **Fruits à coque, huiles et épicerie**

☐

☐

☐

☐

☐

 **À ne pas oublier**

☐

☐

☐

☐

☐

REPÈRES

Repères et mode d'emploi

Les repères du PNNS pour les adultes, et comment remplir le plan

FRUITS ET LÉGUMES	LÉGUMES SECS	POISSON	VIANDE HORS VOLAILLE
5 par jour	2 par semaine	2 par semaine	500 g max
3 légumes et 2 fruits, ou 4 et 1	au moins	dont un poisson gras	par semaine

ALIMENT	REPÈRE (PNNS, SANTÉ PUBLIQUE FRANCE)
Fruits et légumes	au moins 5 par jour (3 légumes et 2 fruits, ou 4 et 1)
Légumes secs	au moins 2 fois par semaine
Féculents complets	pain complet, pâtes, semoule ou riz complets : au moins une fois par jour
Fruits à coque	une petite poignée par jour, non salés
Produits laitiers	2 par jour pour les adultes
Poisson	2 fois par semaine, dont un poisson gras
Viande hors volaille	500 g par semaine au maximum, volaille à privilégier
Charcuterie	150 g par semaine au maximum
Sel	5 g par jour au maximum
Alcool	2 verres par jour au maximum, et pas tous les jours

Source : mangerbouger.fr, rubrique "Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité", pages lues le 7 octobre 2026.
Les repères du PNNS concernent les adultes ; la grossesse, l'allaitement et les maladies demandent des conseils individuels.

Comment l'utiliser avec un client

- 1 Notez l'objectif, les allergies, les aliments refusés et le nombre de repas par jour.
- 2 Placez d'abord les repères de la semaine : légumes secs 2 fois, poisson 2 fois dont un gras.
- 3 Composez chaque repas : légumes, féculent complet, puis une source de protéines. La viande, le poisson ou les œufs restent un composant du plat, en quantité inférieure à l'accompagnement.
- 4 Cochez les 5 ronds de fruits et légumes à chaque fin de journée.
- 5 Reportez les ingrédients sur la liste de courses, puis ajustez le plan avec le client après une semaine.

Pour les coachs : ce modèle donne un menu type d'équilibre général. Si votre diplôme n'est pas celui d'un diététicien, ne le présentez pas comme un régime thérapeutique et orientez vers un médecin ou un diététicien tout client qui a une pathologie, une grossesse ou un trouble du comportement alimentaire.