

Charlotte Debeugny

NUTRITIONIST AND AUTHOR



MENU PLAN

Se nourrir – recettes faciles, saines et bonnes!

9 January 2017

WEEKLY MEAL PLANNER

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast	<ul style="list-style-type: none"> Les pancakes de Charlotte Une salade aux fruits 	<ul style="list-style-type: none"> Compote aux fruits Maison Yaourt Greg 20g amandes, hachées 	<ul style="list-style-type: none"> 1 grande tranche de pain complet 1 c a c de puree d'amande 1 banana 	<ul style="list-style-type: none"> Le porridge 'omega 3' 	<ul style="list-style-type: none"> Le muffins aux bananes et beurre de cacahuète 	<ul style="list-style-type: none"> Les pancakes de Charlotte Une salade aux fruits 	Brunch <ul style="list-style-type: none"> Tartine a l'avocate Une salade aux fruits
Lunch	<ul style="list-style-type: none"> La soupe bien verte! Salade aux carottes et noisettes: 1 carotte, rape +20g noisettes, hachés+1 c a c jus de citron +1 c a huile de noisette =	<ul style="list-style-type: none"> Salade a la courge et quinoa 	<ul style="list-style-type: none"> Endive Grillées avec fromage de chèvre et pois chiches 	<ul style="list-style-type: none"> Soupe aux panais a l'orange Salade aux poivrons rouge et feta: 1 poivron rouge, tranche et roti+ filet d'huile d'olive+30g feta+1 poignée de roquette <ul style="list-style-type: none"> 1 fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Salade vietnamienne aux crevettes Bouillon épicié: 150 ml bouillon+gingembre frais +1 oignon nouveau+1 filet de sauce soja+ pousses de soja <ul style="list-style-type: none"> 1 fruit 	<ul style="list-style-type: none"> Soupe aux panais a l'orange Salade verte+avocat <ul style="list-style-type: none"> +parmesan 	<ul style="list-style-type: none"> Sauter
Snack	<ul style="list-style-type: none"> 1 fruit 	<ul style="list-style-type: none"> 1 fruit 	<ul style="list-style-type: none"> 1 fruit 			<ul style="list-style-type: none"> 1 fruit 	<ul style="list-style-type: none"> 1 fruit
Dinner	<ul style="list-style-type: none"> Fillet de poulet, roti a la tapenade Frites patate douce Salade verte 	<ul style="list-style-type: none"> Dhal aux lentilles 100g poids cuits de riz basmati riz Salade au concombre et radis : ¼ concombre, hachés+4 radis+un filet de jus de citron.	<ul style="list-style-type: none"> Poisson en papillote, façon chinois 	<ul style="list-style-type: none"> Tartine a l'avocate 125 ml yaourt nature+ 3 abricots sec, hachés 	<ul style="list-style-type: none"> Dhal aux lentilles+1 wrap Salade Fraicheur: ¼ concombre+1 oignon nouveau+coriander frais+1 c a s yaourt nature	<ul style="list-style-type: none"> Purée choufleur Poelée de champignons Haricots verts 	<ul style="list-style-type: none"> Poisson Méditerranée Dessert a votre choix
Exercise	<ul style="list-style-type: none"> Bouger! 10,000 pas 	<ul style="list-style-type: none"> Bouger! 10,000 pas 	<ul style="list-style-type: none"> Bouger! 10,000 pas 	<ul style="list-style-type: none"> Bouger! 10,000 pas 	<ul style="list-style-type: none"> Bouger! 10,000 pas 	<ul style="list-style-type: none"> Bouger! 10,000 pas 	<ul style="list-style-type: none"> Bouger! 10,000 pas



Breakfast



Les pancakes de Charlotte



INGREDIENTS

- 1 compote aux pommes @ 90g
- 20g farine (j'aime la farine de châtaigne)
- 20g flocons d'avoine
- 5 g grains de chia
- 1 grande pincée de cannelle
- 5 g de beurre ou huile de coco

METHOD

1. Mélanger tous les ingrédients ensemble dans un petit bol
2. Laisser a coté pendant 15 minutes
3. Chauffer le beurre ou huile dans une poêle
4. En utilisant une cuillère former 2 pancakes dans la poêle
5. Cuire pendant 2-3 minutes chaque coté.

Servir avec un filet de miel et une salade aux fruits

Lunch



La soupe bien verte!



INGREDIENTS

- 1 oignon, hachés
- 1 courgette, hachée
- 1 grand tête de brocoli, haché
- 1 brin de thym frais
- 1 x 400g boîte de haricots blancs, égouttés et rincés
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 100g de Saint Moret ou Boursin
- 1 c a soupe d'huile d'olive
- 750 ml bouillon
- Sel et poivre

METHOD

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu modéré
2. Ajouter l'oignon et 1 grand pincée de sel. Cuire pendant 5 minutes jusqu'à l'oignon soit doré.
3. Ajouter les haricots, le thym et le brocoli et cuire pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps.
4. Ajouter le bouillon, porter à l'ébullition puis baisser la température et cuire pendant 15 minutes jusqu'à les légumes soient tendres.
5. Retirer du feu. Ajouter l'épinard et le fromage et mixer.

Dinner



Fillet de poulet, roti a la tapenade



INGREDIENTS

- 1 filet de poulet @ 120g
- 1-2 c a c tapenade
- 1 brin de basilic frais, hachés
- 1 tranche de jambon de Parma (facultatif)
- 1 petite patate douce @ 150g
- Pincée herbes de Provence
- Pincée paprika
- Huile d'olive

METHOD

1. Préchauffer le four as 200 degrés.
2. Aplatis le filet et étaler-le avec la tapenade. Ajouter le basilic, assaisonner, puis rouler. Enrouler avec le jambon. Laisser a coté.
3. Bien laver la patate douce et le couper en bâtons.
4. Placer la patate sur une plaque a four. Verser un filet d'huile d'olive et ajouter le paprika et les herbes.
5. Cuire pendant 20 minutes
6. Apres 20 minutes, placer le poulet sur la plaque a four et cuire pendant 20-25 minutes. Servir avec une salade verte.



Breakfast



Compote aux fruits maison



INGREDIENTS

- 250g fruit (autour 2 pommes)
- Pincée de cannelle
- 1 anis étoilé
- 10g beurre
- 50 ml jus de pomme ou de l'eau

METHOD

1. Laver, éplucher et hachés les fruits (si nécessaire!)
2. Placer dans une casserole avec les épices, jus de pomme et le beurre.
3. Cuire à feu modéré pendant 15 minutes.

Servir avec de yaourt Grec et de fruits a coque de votre choix.

Lunch



Salade a la courge et quinoa



INGREDIENTS

- 200g poids cuits quinoa (100g poids crus)
- 200g courge de butternut, éplucher et couper en petites des
- 200g betterave cuits, , couper en grand des
- 1 oignon rouge, couper en grandes tranches
- Vinaigrette: jus et zeste de 1 clémentine 1 c a s huile d'olive, 1 c a c vinaigre balsamique, sel et poivre
- Huile d'olive
- 50g fromage feta, en des +poignée de roquette
- Sel et poivre

METHOD

1. Préchauffer le four a 200 degrés
2. Placer les légumes sur une plaque a four. Assaisonner et verser un filet d'huile.
3. Rôtir les légumes pendant 40 minutes.
4. Ajouter le quinoa et le fromage et verser la vinaigrette.
5. Cuire encore pendant 5 minutes
6. Saupoudre avec la roquette juste avant de server.

Dinner



Dhal aux lentilles



INGREDIENTS

- 1 oignon, hachés
- 1 c a café huile de coco ou olive
- 1 gosse ail et ½ cm de gingembre frais, hachés
- 1-2 c a café curry en poudre)
- 150g lentilles rouges
- 250 ml bouillon de légume
- 100 ml lait de coco
- 2 grandes tomates, hachées
- 2 brins de coriandre, hachés+ 1 poignée de pousses d'épinards
- Jus et zest d'un citron vert

METHOD

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu modéré
2. Ajouter l'oignon et 1 grand pincée de sel. Cuire pendant 5 minutes jusqu'à l'oignon soit doré.
3. Ajouter l'ail, le gingembre et le curry en poudre, cuire pendant 3 minutes.
4. Ajouter les lentilles, le bouillon et le lait de coco. Porter l'ébullition puis baisser la température et cuire pendant 25 minutes.
5. Ajouter le coriandre, l'épinard et le jus et zeste de citron vert.



Breakfast



Le porridge 'omega 3'



Vegetarian



INGREDIENTS

- 40g flocons d'avoine
- 200 ml lait de votre choix
- 1 c a c graines de chia
- 1 c a c graines de tournesol
- 1 grande pincée cannelle

Pour servir : Fruit de votre choix

METHOD

1. Placer les ingrédients dans une petite casserole
2. Porter l'ébullition puis baisser la température et cuire pendant 5 minutes

Lunch



Endive Grillées avec fromage de chevre et pois chiches



Vegetarian

Miam! c

INGREDIENTS

- 2 grandes endives
- 1 poire
- Huile d'olive
- 60g fromage du chèvre, couper en grand dés
- 1 x 400g boîte de pois chiches, égouttés et rincés
- Vinaigrette: : ½ c a c miel+ jus d'un orange+1 c a s huile d'olive + c a c moutarde
- Poignée de pecans ou noix, hachées
- Persil frais, hachés

METHOD

1. Préchauffer une grille de four
2. Couper les endives en quartiers, et tranche finement la poire (pas besoin d'enlever le peau)
3. Placer les sur une plaque a four et verser la vinaigrette
4. Griller pendant 5 minutes
5. Ajouter les pois chiches, le fromage et les noix. Griller pendant 5 minutes.
6. Saupoudrer avec le persil juste avant de servir

Dinner



Poisson en papillote, facon chinois



Sans gluten

Facile

INGREDIENTS

- 1 filet de poisson -120 g
- 1 c a c huile de sésame ou huile d'olive
- ½ gousse ail, finement tranché
- ½ cm gingembre frais, finement tranché
- 1 oignon nouveau, tranché
- 1 courgette en julienne
- 100g courge de butternut, en julienne
- Poignée d'épinards
- Marinade: 2 c a c sauce de soja +1 c a c vinaigre de riz, +1 c a s de l'eau de coco+coriander frais, haché

METHOD

1. Préchauffer le four a 220 degrés
2. Prendre un grande carré de papier aluminium. Placer les légumes au milieu et puis le poisson.
3. Saupoudrer avec l'ail et le gingembre, puis verser la marinade
4. Verser un filet d'huile
5. Plier le papier en formant une papillote bien fermé
6. Placer la papillote sur une plaque a four et cuire pendant 10 minutes..



Breakfast



Le muffins aux bananes et beurre de cacahuète



INGREDIENTS

- 200g farine complet
- 50g flocons d'avoine
- 1 c a c cannelle
- 1 pincée de anis étoilé en poudre
- 1 c a c levure chimique
- 2 grandes bananes, bien murs, écrasés
- 2 œufs
- 2 c a s beurre de cacahuète
- 2 c a s miel
- 100g beurre fondu

METHOD

1. Préchauffer le four a 180 degrés
2. Prépare 12 moules a muffins
3. Placer la farine, les flocons d'avoine, les épices et le levure dans un grand bol.
4. Placer les œufs, les bananes, le beurre de cacahuète, le miel et le beurre fondu dans un 2 eme bol et mélanger ensemble.
5. Verser le liquide dans le mix de farine et mélanger ensemble.
6. Placer dans les moules a muffin et cuire pendant 25 minutes.

Lunch



Soupe aux panais a l'orange



INGREDIENTS

- 1 oignon, haché
- 2 branches de cèleri, hachés
- 4 grandes panais, hachés , hachés
- 100g noisettes blanches
- 1 c a s huile d'olive
- Jus et zeste d'un orange
- 750 ml bouillon
- Sel et poivre
- Persil frais et huile de noisette

METHOD

1. Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu modéré
2. Ajouter l'oignon et 1 grand pincée de sel. Cuire pendant 5 minutes jusqu'a l'oignon soit doré.
3. Ajouter le cèleri, les panais, les noisettes et le zeste d'orange et cuire pendant 5 minutes, en remuant de temps en temps.
4. Ajouter le bouillon, et le jus d'orange. Porter a l'ébullition puis baisser la température et cuire pendant 20 minutes jusqu'a les légumes soient tendres.
5. Retirer du feu. Ajouter le persil et un file d'huile de noisette.

Dinner



Poisson Méditerranée



INGREDIENTS

- 1 filet de saumon @ 120g
- 1 c a s sauce pesto
- 1 poignée de tomates cerises, couper en deux
- 1 poignée de haricots verts, extra fin
- 1 brin basilic, haché ,
- 4 olives noires, tranchées
- Filet d'huile d'olive
- Filet de jus de citron

METHOD

1. Préchauffer le four a 220 degrés
2. Prendre un grande carré de papier aluminium. Placer les légumes au milieu et puis le saumon
3. Etaler le saumon avec la sauce pesto, puis saupoudrer avec la basilic
4. Verser un filet d'huile et jus de citron
5. Plier le papier en formant une papillote bien fermé
6. Placer la papillote sur une plaque a four et cuire pendant 10 minutes.



Breakfast



Tartine a l'avocate



Le bon gras!

Bon pour brunch

INGREDIENTS

- 1 tranche pain poliane
- ½ ripe avocate, mur
- 1 oignon nouveau, haché
- Pincée paprika
- Filet jus de citron vert
- Sel et poivre

Pour finir – choix de:

- 1 tranche saumon fume+capres+concombre+aneth
- 2 sardines en boite+ 1 tomate, tranchée
- 1 oeuf, poché+ Roquette+viande de grison

METHOD

1. Préchauffer une grille de four et griller le pain les deux cotés
2. Ecraser l'avocate et mélanger avec l'oignon, paprika, jus de citron vert et assaisonner a votre gout.
3. Etaler sur le pain et ajouter la garniture de votre choix.

Lunch



Salade vietnamienne



Leger comme un plume

Saine et delieuse

INGREDIENTS

- 1 oignon nouveau, haché
- 1 carotte en julienne
- 1 courgette, en julienne
- 4 feuilles de chou chinoise, hachés
- 4 brins de coriandre frais, hachés
- 200g crevettes roses cuits
- ½ mangue, en dés
- Poignée de cacahuètes, grillés
- Vinaigrette: Jus de 2 citron vert+1/2 chili rouge, haché chilli+1 c a s sauce de poisson +1 c a c sucre brun

METHOD

1. Placer tous les ingrédients dans un bol a salade
2. Verser la vinaigrette

Dinner



Purée chou-fleur
Poelée de champignons



Sans Gluten

Vegan

INGREDIENTS

- 1 petit chou-fleur,, couper en bouquets
- 1 gousse ail, entier
- 1 x 400g boite haricots blancs, égouttés et rincés
- 1 brin de thym, hachés
- 1-2 c a s crème fraiche
- 1 c a soupe huile d'olive
- 500g champignons, lavés et tranchés
- Filet sauce au soja
- Filet vin rouge
- Persil frais, hachés

METHOD

1. Pour le purée: Cuire le chou-fleur et l'ail a vapeur pendant 15 minutes. Ajouter les haricots 5 minutes avant le fin de cuisson
2. Mixer les légumes avec la crème fraiche et le thym. Garder au chaud.
3. Pour les champignons. Chauffer l'huile a feu modéré et ajouter les champignons, cuire pendant 10 minutes en remuant de temps en temps. Verser la sauce soja et le vin. Servir avec la purée et les haricots verts.