

# Ma Journée Équilibrée



Voici une journée équilibrée :

*!/ Attention, ceci est une journée type. L'équilibre alimentaire se fait sur une semaine, vous pouvez compenser une « mauvaise » journée dans les jours suivants. Concernant les Légumineuses et Céréales, une dose quotidienne n'est pas indispensable, vous pouvez en manger 3 ou 4 fois par semaine, et les autres fois compenser par des légumes.*

## MATIN

- 40 gr de boost matinal
  - **B12 + noix, noisettes, amandes, raisins secs, ...**
- + Un fruit de saison
- + Un yaourt végétal

## MIDI

- Légumineuses & Graines 50 gr cru (= 110 gr cuit) ou un **steak végétal** ou **2 saucisses végétales**
  - **Lentilles, Pois, Haricots secs, ...**
  - **Amarante, Quinoa, Sarrasin, ...**
- +
- Céréales & Féculents 100 gr cru (= 220 gr cuit)
  - **Riz, Maïs, Semoule,**
  - **Pommes de terre** (frites, purée au lait vg), **Pâtes, ...**
- +
- Sauce :
  - **100 gr de Crème fraîche végétale** liquide de soja rissolée avec **oignon, ail, herbes, champignons, graines, ...**
  - **45 gr de Pesto basilic**
  - **45 gr (3 cas) d'huile d'olive**
  - **100 ml de Sauce Béchamel**
  - **70 gr de Coulis de tomate**
  - **90 gr de Sauce Bolognaise**
- + Un fruit de saison
- + Un yaourt végétal

## GOÛTER (facultatif)

- Un fruit de saison
- + *en cas de faim*
- Pâtisseries maison : **Crêpes, muffins, une part de tarte, etc...**  
**ou**
- Gâteaux secs industriels (**le moins possible**) : Uniquement **Spéculos, Petits bruns** (Lu)

## SOIR

- Crudités : **Laitue, Carottes, Betteraves, Oignons, ...** sauce vinaigrette  
**ou**
- Légumes cuits (vapeur ou eau) : **Haricots verts, Choux, Carottes, Aubergine, Brocoli, ...**
- + Un fruit de saison

→ Et n'oubliez pas votre B12

→ Des recettes assez simples sont disponibles sur <http://www.damamme.com/>