

**#TOUS
ENSANTÉ**

30 JOURS
POUR
BOUGER
ENSEMBLE



EnSanté!

PETIT-DÉJEUNER



ÉQUIPE DIÉTÉTIQUE

TEMPS DE PRÉPARATION 5 min

INGRÉDIENTS 1 fromage blanc Granola

1 tranche de pain grillé Pépites de chocolat

1 cuillère à café de purée d'amande



PRÉPARATION

Faire griller une tranche de pain puis la tartiner avec de la purée d'amande.

Verser le fromage blanc dans un bol. Disposer une poignée de granola et quelques pépites de chocolat par-dessus.



ASTUCE

- Découper un fruit sur la tartine.

**POUR UN
PETIT DÉJEUNER
SANTÉ :**
COMPLÉTER
AVEC UN FRUIT

EnSanté!

**#TOUS
ENSANTÉ**

30 JOURS
POUR
BOUGER
ENSEMBLE



EnSanté!

ENCAS - BARRES CÉRÉALES

TEMPS DE PRÉPARATION 10 min

CUISSON 20 min

INGRÉDIENTS 2 bananes ou 150g de compote de pomme

200g de flocons d'avoine 50g de chocolat

3 càs de sirop d'érable ou miel Pincée de sel

40g de noix 1 càc d'huile d'arachide ou tournesol

PRÉPARATION

Écraser les bananes jusqu'à obtenir une texture homogène. Ajouter les flocons d'avoine. Incorporer un peu de noix, le sirop d'érable. Dans un plat allant au four, disposer du papier sulfurisé dans le fond et déposer le mélange. Bien tasser. Enfourner 20 minutes à 180°. En attendant, faire fondre le chocolat et y ajouter l'huile. Démouler, étaler le mélange dessus. Laisser refroidir. Découper en barre.

**POUR UNE
COLLATION SANTÉ :**
COMPLÉTER AVEC
UN LAITAGE NATURE



ASTUCES

- Remplacer les noix par des amandes ou des cacahuètes
- Remplacer les flocons d'avoine par des flocons de sarrasin, de quinoa ou de riz.
- Rajouter des graines (lin, tournesol, courge, etc.)
- Emballer chaque barre dans du papier sulfurisé pour les emporter.

EnSanté!



ÉQUIPE DIÉTÉTIQUE

**#TOUS
ENSANTÉ**

30 JOURS
POUR
BOUGER
ENSEMBLE



SALADE DE PÂTES



TEMPS DE PRÉPARATION 10min

INGRÉDIENTS Pâtes Tomates Mozzarella Oeufs
Haricotsvertsurgelésouenbocaux



PRÉPARATION

Couper les crudités et le fromage. Cuire les haricots verts, les pâtes et les œufs, et les passer ensuite sous l'eau froide. Mélanger le tout et assaisonner.



ASTUCES

REMPLENER...

- La mozzarella par de la fêta ou de l'emmental.
- Les haricots verts par des brocolis ou des courgettes crues en fines lamelles.
- Les pâtes par du riz, de la semoule, ou des pommes de terre.
- Les œufs par des dés de jambon, de la viande froide, du thon ou des lardons.
- Rajouter des tomates séchées, des graines de lin et des noix.

**POUR UN
REPAS SANTÉ :**
COMPLÉTER
PAR UN LAITAGE
OU UN FRUIT

EnSanté!

**#TOUS
ENSANTÉ**

30 JOURS
POUR
BOUGER
ENSEMBLE



EnSanté!

POKE BOWL



ÉQUIPE DIÉTÉTIQUE

TEMPS DE PRÉPARATION 10min

INGRÉDIENTS 1/2 verre de riz cru 1/2 concombre

Saumon fumé 1 tranche

Une dizaine de noix de cajou

5-6 radis

1 à 2 cuillères à soupe de vinaigrette



PRÉPARATION

Cuire le riz et le laisser refroidir. Couper le saumon fumé, les radis en tranche (lavés en amont), le concombre épluché.



ASTUCES

REMPLECEZ...

- Le riz par des lentilles.
- Le saumon par du thon, des œufs durs ou du bœuf mariné.
- Rajouter de la salade verte ou des carottes râpées.

**POUR UN
REPAS SANTÉ :**
COMPLÉTER
PAR UN LAITAGE
OU UN FRUIT

EnSanté!

**#TOUS
ENSANTÉ**

30 JOURS
POUR
BOUGER
ENSEMBLE



EnSanté!

SANDWICH



ÉQUIPE DIÉTÉTIQUE

TEMPS DE PRÉPARATION 5min

INGRÉDIENTS Jambonblanc 2tranchesdefromage

Salade

Tomates

Oignons

+/-beurre

1/3debaguette



PRÉPARATION

Couper les crudités et le fromage, insérer le tout dans le pain.



ASTUCES

REEMPLACER...

- Le jambon par du thon (avec 1 cuillère à soupe de mayonnaise), du jambon cru, du blanc de poulet, ou sardines en boîte.
- La baguette par du pain complet en tranches.

**POUR UN
REPAS SANTÉ :**
COMPLÉTER
PAR UN LAITAGE
OU UN FRUIT

EnSanté!

**#TOUS
ENSANTÉ**

30 JOURS
POUR
BOUGER
ENSEMBLE



EnSanté!

WRAP POULET CRUDITÉS



ÉQUIPE DIÉTÉTIQUE

TEMPS DE PRÉPARATION 10min

INGRÉDIENTS (Blancdepoulet) (Salade) (Oignons)

(Tomates,tomatescerisesoucarottesrâpées)

(Huile&vinaigre) (Galettedebilé)



PRÉPARATION

Faire revenir le blanc de poulet avec des oignons.
Remplir la galette avec des crudités coupées et le poulet refroidi.



ASTUCES

REPLACER...

- Le poulet par du thon ou de la viande hachée.
- La galette par une feuille de laitue.
- Vous pouvez rajouter de l'emmental râpé ou parmesan.

**POUR UN
REPAS SANTÉ :
COMPLÉTER
PAR UN LAITAGE
OU UN FRUIT**

EnSanté!