

The background of the entire page is a solid light green color. Overlaid on this background are faint, semi-transparent images of a whisk and a wooden spoon, both oriented vertically. The whisk is on the left side, and the wooden spoon is on the right side, with its handle pointing downwards.

Bouffe en famille 2.0

VÉRONIQUE OUELLET ST-DENIS NUTRITIONNISTE

Planifier ses repas

Livre numérique

Pour sauver du temps et
manger mieux!

Tables des matières

4 INTRODUCTION

5 AVANTAGES À PLANIFIER

8 ÉTAPES

- Faire l'inventaire
- Éplucher les circulaires
- Bâtir le menu
- Faire sa liste de courses
- Revenir des courses

26 INCONTOURNABLES

- Réfrigérateur
- Garde-manger
- Congélateur

30 SE CRÉER UNE BANQUE DE RECETTES

- Idées repas

32 CUISINER D'AVANCE

35 BOÎTE À OUTILS

- Applications
- SOS Cuisine
- Modèle menu + liste
- Thermoguide

39 CONCLUSION ET RÉFÉRENCES

Conception et rédaction :

Véronique Ouellet St-Denis, nutritionniste
Fondatrice de **Bouffe en famille 2.0**

Mai 2019

Pour usage personnel seulement, toute reproduction est interdite

Bouffe en famille 2.0, tous droits réservés

INTRODUCTION



Bonjour!

Je suis Véronique Ouellet St-Denis, nutritionniste depuis maintenant 10 ans, maman de 3 jeunes enfants et belle-maman d'une grande fille. Ça bouge chez moi et ça doit aller vite au retour du travail quand la marmaille crie famine!

Planifier mes repas est devenu pour moi un incontournable dans ma routine hebdomadaire et je ne pourrais pas imaginer ne pas le faire. Ça me permet de sauver tellement de temps et surtout de réduire le stress à l'heure des repas quand les enfants ont faim. Ça me permet aussi de m'assurer que ma famille mange des repas variés et équilibrés et qu'ils découvrent des goûts et des aliments différents. Je me permets une certaine souplesse la fin de semaine et lors des vacances, mais je suis bien contente quand je reviens à ma planification, c'est tellement plus facile!

J'avais envie de vous faire profiter de mon expérience de maman et de mes connaissances de nutritionniste en élaborant un livre électronique qui vous guidera pas à pas à faire votre planification de repas. J'espère que ce livre vous permettra à vous aussi de vous simplifier le quotidien et de vous aider à mieux nourrir votre famille!

Je vous dis **bravo!** de faire un pas dans la bonne direction, c'est-à-dire, faciliter votre quotidien et améliorer votre alimentation et celle de vos proches. Je vous dis également **merci!** de me faire confiance dans la mise en place de cette nouvelle bonne habitude!



Bonne lecture!

Véronique
Nutritionniste

AVANTAGES À PLANIFIER



Consacrer un peu de temps chaque semaine pour faire son menu comporte plusieurs avantages !

Sauver du temps

Planifier son menu pour la semaine va vous demander un certain temps les premières fois, mais vous allez sans aucun doute gagner en rapidité à force de le faire. Et le temps que vous allez investir une fois par semaine vaudra bien tout le temps que vous allez sauver chaque soir en sachant exactement ce que vous allez manger et en ayant déjà sous la main tous les aliments pour le préparer. Vous sauvez également plusieurs visites à l'épicerie par semaine, puisque vous saurez quoi acheter pour vos repas de toute la semaine! Et vous aurez tous les ingrédients sous la main pour préparer vos recettes!

Imaginez revenir à la maison après une journée bien chargée au travail, avec les enfants qui s'impatientent et ne pas avoir à ouvrir le réfrigérateur en vous demandant ce que vous pourriez bien cuisiner! C'est ce qui vous attend en consacrant une petite heure chaque semaine à planifier votre menu!

**Avoir des
repas →
équilibrés**

En planifiant son menu, on ne choisit pas seulement la protéine, mais aussi les accompagnements comme les produits céréaliers et les légumes. Donc, on sait par exemple que l'on va manger du poulet, mais en plus on décide de la recette du poulet et des aliments qui vont l'accompagner comme du quinoa et du brocoli vapeur. On peut donc avoir de belles assiettes équilibrées et colorées, manger plus de légumes et moins de viande.



Varier son alimentation

Lorsqu'on arrive le soir sans savoir ce que l'on va manger, il est presque assuré que l'on cuisine quelque chose de rapide et de très habituel, voire que l'on va arrêter au restaurant sur la route du retour. De temps à autre, ça va, mais sur une base régulière, ce n'est pas l'idéal!

En planifiant un menu sur une semaine, vous pourrez vous assurer de ne pas manger les mêmes mets plusieurs fois de suite. Vous pourrez varier les protéines et les accompagnements et vous pourrez même essayer de nouvelles recettes ou de nouveaux aliments. Pour ma part, quand je construis mon menu, j'aime bien piger quelques recettes dans ma banque de recette (voir cette section pour en savoir plus!) et essayer une ou deux nouvelles recettes, question de varier encore plus!

Éviter les pertes et le gaspillage

Comme on bâtit notre menu à partir des aliments que l'on a déjà sous la main, on évite d'acheter en double et on s'assure d'utiliser ceux déjà dans nos tiroirs. On peut aussi planifier certains repas qui vont nous permettre de « passer » nos aliments un peu défraîchis comme une omelette *touski* ou des pâtes avec une sauce pleine de légumes qui n'auraient pas la cote consommés tels quels. En plus de donner un petit coup de pouce à notre planète, on fait du bien à notre portefeuille!



Découvrir de nouveaux aliments

Et oui! Qui dit planification, dit aussi qu'on peut fouiller pour trouver de nouvelles recettes avec des aliments moins familiers. On peut même se mettre au défi de cuisiner un nouvel aliment par semaine, par exemple le tempeh, le chou kale ou le millet, etc. Gageons que vous ouvrirez vos horizons culinaires pour le plus grand plaisir de vos papilles!



Alors, maintenant que vous êtes convaincus de tous les avantages à planifier votre menu, êtes-vous prêt à vous lancer?