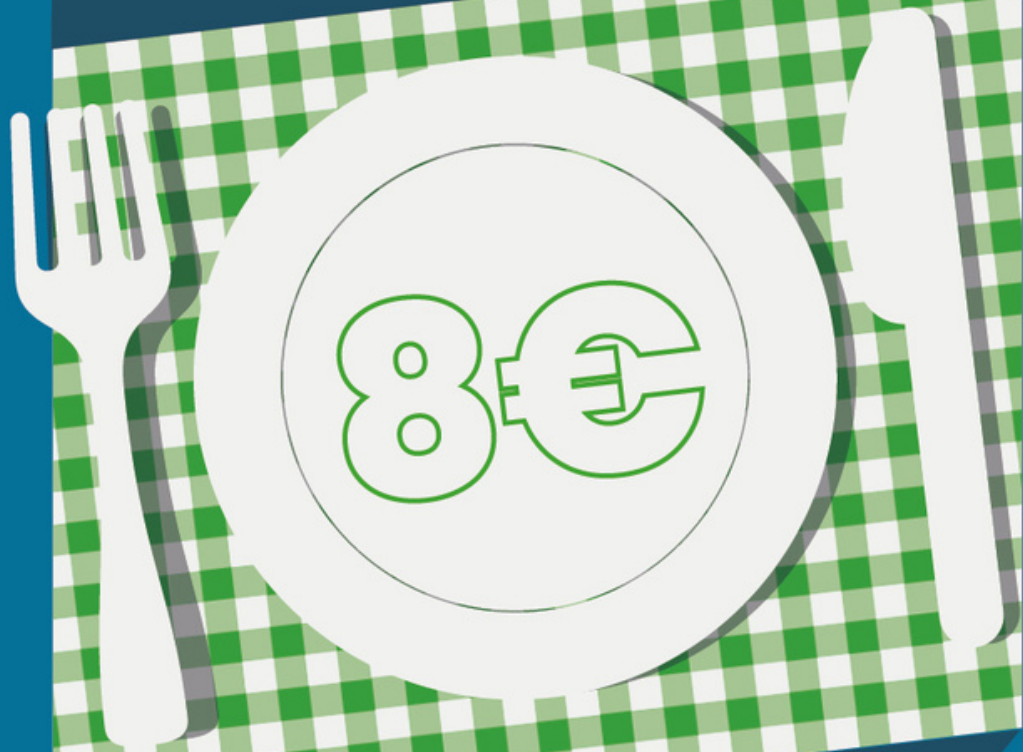


Guide proposé par **Estelle PEYEN**  
Diététicienne nutritionniste du sport.



**EN POCHE**  
POUR ma journée de repas



REFEDD

# LE REFEDD ET ESTELLE PEYEN, NUTRITIONNISTE DU SPORT, COLLABORENT...

Le REFEDD, Réseau Français Étudiant pour le Développement Durable, aide les étudiant.e.s à se former sur de nombreuses thématiques dont celle de l'alimentation durable. Avec un quart de l'empreinte carbone des Français.es, l'alimentation est un des enjeux majeurs de notre siècle, au cœur des problématiques sociales et environnementales. C'est pourquoi, le REFEDD défend une alimentation accessible à tou.te.s, en qualité et en quantité suffisante, produite dans le respect de l'environnement et rémunératrice sur l'ensemble de la chaîne alimentaire. Avec des fiches pratiques comme celle-ci, le REFEDD souhaite donner aux étudiant.e.s les outils et les clés pour changer leurs habitudes de consommation afin de s'engager vers une alimentation plus durable, faiblement émettrice en gaz à effet de serre et préservant nos ressources naturelles.

En collaboration avec la nutritionniste Estelle Peyen, le REFEDD vous propose des menus et des recettes saines, équilibrées et durables, le tout à un prix abordable pour un budget étudiant.

Pour une alimentation durable, n'oubliez pas de regarder l'origine de vos produits alimentaires. Dans la mesure du possible, favorisez des produits biologiques, de saison, locaux et issus de commerce équitable.

# PRÉFACE

par Estelle Peyen

L'épidémie du Covid-19 impacte nos sociétés sur les plans sanitaire, économique et mental. Alors que l'on observe chaque jour davantage d'individus vulnérabilisés et en profonde détresse, j'ai souhaité apporter ma contribution à la communauté étudiante.

Étant diététicienne nutritionniste du sport, je suis confrontée à des populations diverses aux revenus parfois modestes, avec un budget alloué aux dépenses alimentaires restreint, par choix ou par nécessité. Les accompagner sur les aspects diététiques et d'éducation nutritionnelle, afin de répondre à leurs objectifs de santé, plaisir et parfois de performance sportive, n'est pour moi plus suffisant. Il s'agit de montrer au plus grand nombre, qu'il est possible de manger sain, équilibré à moindre coût. Il est possible de s'émanciper (bien davantage) des denrées alimentaires industrielles, onéreuses, en incluant celles qui se prévalent de bienfaits sur la santé et la ligne.

Aussi, j'ai proposé au REFEDD de mettre à leur disposition mes compétences en matière de nutrition ainsi que ce petit livret (4 semaines de menus complets, variés et permettant de couvrir l'ensemble des besoins nutritionnels pour un budget journalier de 8€) : selon moi, la santé et le bien-être de chacun.e, ne doivent pas être entravés par une situation de précarité. Et il y a urgence !

Le développement physique, psychique et intellectuel de jeunes individus, résulte également d'une alimentation la plus équilibrée possible. Leur devenir concerne à la fois leur vie personnelle, celle de leur entourage et à plus grande échelle, l'avenir d'un pays. Un avenir que l'on souhaite viable, durable et porteur d'espoir.

J'ai une totale confiance en la solidarité et l'envie d'agir des étudiant.e.s. J'espère que davantage d'acteur.rice.s (entreprises, institutions, médias, sportifs.e.s, artistes ...) se mobiliseront avec et pour eux.elles.

JOIN THE MOVE !

## ASTUCES D'ESTELLE



En complément de ces menus, j'invite à suivre au quotidien mes 3 règles de base afin de préserver son capital santé et maintenir son poids :

1. Manger naturel, des aliments bruts, les moins transformés possible
2. Varier et diversifier les aliments
3. Bouger, être non-sédentaire.

# QUELQUES DENRÉES

à avoir dans son placard...

## Féculents :

Légumineuses en sec ou éventuellement en conserve au naturel :  
lentilles, pois cassés, haricots rouges, pois chiches

Céréales : riz, pâtes, quinoa, millet

Tubercules : pommes de terre, patates douces

Flocons d'avoine/sarrasin

Farines : blé, sarrasin...

## Produits sucrés, fruits secs.. :

Miel, confitures

Fruits secs (abricots, raisins secs, figes...),  
compotes sans sucre ajoutés

Madeleines, pain d'épices

## Condiments :

Huile variées : olive, colza, noix, noisette...

Vinaigre

Épices : cannelle, curry, curcuma, piment, poivre,...

## Crémerie :

Lait

Yaourts natures, fromage blanc, yaourts natures au soja

Œufs

## Conserves :

Thon au naturel, sardines

## ASTUCES



Pensez à **congeler** votre pain acheté chez le boulanger, en le portionnant auparavant (par 50g, ...), cela reste mieux que les pains industriels.

**Diversifiez** vos eaux : robinet, minérales...

Certaines sont plus riches que d'autres en minéraux (calcium, magnésium...), aussi lisez les étiquettes.



## PETIT DÉJEUNER

1 citron frais pressé dilué dans un grand verre d'eau, sans sucre,  
1 ol de lait, 40g de flocons d'avoine et 1 c.soupe de miel,  
30-40g de fruits secs (abricots, figues...).



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau,  
Tomates aux échalotes, vinaigre balsamique et huile d'olive,  
2 œufs pochés et purée de pois cassés maison (200g), filet d'huile de colza,  
1 yaourt nature et 1 c.soupe de confiture.



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau,  
Coquillettes (200g cuites) au thon (100g au naturel), 30g de gruyère râpé,  
Courgettes vapeur (200g), filet huile d'olive et herbes de Provence,  
1 fruit frais de saison et sa madeleine.



## PETIT DÉJEUNER

1 grand verre d'eau,

Bol de lait végétal nature et 1 c.soupe de graines de chia (mélanger et laisser gonfler 15-20min) puis ajouter 1 fruit frais de saison découpé  
2 tranches de pain complet artisanal (pas de pain industriel !) +/- 20g de confiture



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau

Grande salade composée avec :

Pommes de terre vapeur (200g), cerneaux de noix (50g), radis roses, tomates, vinaigre, huile d'olive, échalotes

1 yaourt de soja nature et 20-30g de fruits secs (abricots, figues, raisins secs...)



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau

Endives, vinaigrette à l'huile de noix

Tartines de pain complet artisanal (100g) + 80-100g houmous de pois chiches

Tomates cuites, huile d'olive et basilic

1 fruit frais de saison, tranche de pain d'épices



## PETIT DÉJEUNER

1 grand verre d'eau, Infusion à la verveine  
1 petit pain de seigle (50g environ) + 2 c.café purée 100% amandes ,  
Petit bol de salade de fruits frais,  
Tranches de pain d'épices.



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau  
Purée de pois cassés (250-300g), huile d'olive  
Tomates cerises à picorer (200g),  
1 fruit de saison.



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau  
Carottes râpées, coriandre fraîche, citron pressé, huile de colza,  
Riz (100 cuit), fèves (150 cuit), noix de cajoux (80g)\*  
1 verre de lait végétal nature +/- 2 c.café miel ou cacao sucré.



## PETIT DÉJEUNER

1 citron pressé dans grand verre d'eau, sans sucre,  
Thé vert et miel,  
Fromage blanc (200g), flocons d'avoine (40g) et 1 fruit frais de saison coupé.



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau  
Grande salade composée avec :  
Haricots verts vapeur, 1 œuf dur, thon au naturel (50-80g), tomates,  
vinaigre, échalotes, huile de colza,  
Pain complet (50 à 100g),  
1 riz au lait (100g environ).



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau  
½ pamplemousse  
Cuisse de poulet grillée au four sans MG  
Pommes de terre vapeur (200-300g), huile d'olive  
Ratatouille maison aux herbes de Provence  
Madeleine et infusion





## PETIT DÉJEUNER

1 grand verre d'eau,  
 Bol de café au lait sucré,  
 2 tranches de pain d'épices,  
 1 yaourt nature et 1 fruit frais de saison coupé.



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau  
 Sardines à l'huile (100g) et bâtonnets de concombre,  
 Ecrasée de pommes de terre (200-300g), gruyère râpé (30-40g) et noisette de  
 beurre/margarine,  
 Ratatouille maison, huile d'olive  
 Compote de fruits sans sucre ajouté (100g)



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau  
 Lentilles (150g cuites), Orge (150g cuites), huile de noix  
 Mâche, vinaigrette à l'huile d'olive  
 Ramequin de fromage blanc et 1 fruit de saison



## PETIT DÉJEUNER

1 grand verre d'eau, Infusion au tilleul

Mini sandwich avec :

50g de pain complet, 50g de Carré Frais® 0%MG, 2-3 rondelles de concombre,  
1 fruit frais de saison.



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau

Salade de lentilles (200g cuites), tomates, roquette,  
vinaigre, huile de noisette,

1 riz au lait d'amande (100g) \*

Compote sans sucre ajouté (100g)



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau

Salade de concombre, dés de tofu nature (100g)  
vinaigrette à l'huile de colza et feuilles de menthe

Aubergine au four, huile d'olive

Millet (200g cuit)

1 fruit frais de saison



## PETIT DÉJEUNER

1 citron frais pressé dilué dans un grand verre d'eau, sans sucre,  
Bol de lait, flocons d'avoine (40g) et 1 c.soupe de miel,  
30-40g de fruits secs (abricots, figes...).



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau  
Grande salade composée avec :  
½ pamplemousse, 1 avocat, crevettes roses (100g), laitue, tomate, huile d'olive,  
vinaigre,  
Fromage blanc (100g) et 1 c.soupe de confiture



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau  
Endives, vinaigrette à l'huile de noix  
Pâtes à la bolognaise maison avec :  
Steack hâché (100g), tomates, échalotes, ail, basilic, huile d'olive  
Spaghetti (200g cuits),  
1 fruit frais de saison.



## PETIT DÉJEUNER

1 citron frais pressé dilué dans un grand verre d'eau, sans sucre, Thé vert et miel,  
 Pain de seigle (50g) +/- 20g de confiture,  
 30-40g de fruits secs (abricots, figes...),  
 30g de fruits secs à coque au naturel (amandes, noix,...).



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau  
 Riz à la créole (150g cuit), huile d'olive  
 Haricots rouges (150g cuit)  
 Courgettes (200g) revenues avec des oignons, huile d'olive  
 1 fruit frais de saison



## DÎNER

1 citron frais pressé dilué dans un grand verre d'eau, sans sucre,  
 2 à 3 verres d'eau  
 Vermicelles de riz (50g poids sec), champignons de Paris  
 Brocolis vapeur, huile de noix  
 1 fruit frais de saison  
 30g de fruits secs à coque au naturel (amandes, noix...)



## PETIT DÉJEUNER

- 1 citron frais pressé dilué dans un grand verre d'eau, sans sucre,
- Bol de lait au miel et à la cannelle
- 2 tranches de pain d'épices
- 1 fruit frais de saison



## DÉJEUNER

- 2 à 3 verres d'eau
- Grande salade composée avec :
- Fèves fraîches (200g), tomates, pousses d'épinards, dés de fromage (50g), basilic, vinaigre, huile d'olive,
- 1 yaourt nature et 1 c.soupe de miel



## DÎNER

- 2 à 3 verres d'eau
- Salade de carottes et pomme granny râpées, citron pressé, curry, huile d'olive,
- Colin vapeur, épinards à la ricotta (1-2 c.soupe)
- Pain aux céréales (50 à 100g)
- 1 semoule au lait (100g)



## PETIT DÉJEUNER

1 citron frais pressé dilué dans un grand verre d'eau, sans sucre, Thé earl grey  
 1 riz au lait (100g),  
 Petit pain aux figues séchées (ou autres fruits secs : abricots, raisins...),  
 30g de fruits secs à coque au naturel (amandes, noix,...).



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau  
 1 part de tarte au thon\*  
 Mesclun, vinaigre, huile de noix  
 1 fruit frais de saison



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau  
 Salade composée avec : 1 petite betterave rouge, mâche, vinaigre, échalotes,  
 huile de noix  
 Tartines pain de campagne (80-100g) et mousse de sardines (50g Carré Frais®  
 0%MG mélangé à 100-120g de sardines à l'huile égouttées, et romarin)  
 Ratatouille (200g)  
 Suprêmes d'orange à la cannelle



## PETIT DÉJEUNER

1 grand verre d'eau, Infusion à la verveine  
 2 œufs à la coque, Pain complet (50-80g)  
 +/- 10g de beurre et 20g de confiture,  
 1 fruit frais de saison.



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau  
 Rutabaga à la vapeur, huile d'olive  
 Lentilles (200-300g cuit), curry, huile de colza  
 30g de fruits secs à coque au naturel (amandes, noix,...).



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau  
 Haricots rouges (100-150g cuit), maïs doux (100-150g cuit), tomates/poivrons  
 et miettes de thon (50-80g égoutté), huile d'olive  
 1 fruit frais de saison



## PETIT DÉJEUNER

1 citron frais pressé dilué dans un grand verre d'eau, sans sucre,  
1 infusion au tilleul

Yaourt de soja nature (200g), flocons d'avoine/sarrasin (40g), 1 c.soupe miel



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau

Riz (100g cuit), sarrasin (100g cuit), et graines de tournesol (30-40g)\*

Chou blanc/rouge (150-200g), huile d'olive

1 fruit frais de saison



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau

Salade d'orge (100-150g cuit) et laitue, vinaigrette à l'huile d'olive

Purée de lentilles (200g)

Pomme cuite écrasée grossièrement et noix (60g), 1 c.soupe de miel





## PETIT DÉJEUNER

1 citron frais pressé dilué dans un grand verre d'eau, sans sucre,  
Thé vert  
1/3 de cake à la banane \*



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau  
Plat composé avec :  
Riz (100g cuit), lentilles (150-200g cuit), noix de cajou (30g),  
coriandre frais/surgelé, huile d'olive  
1 fruit frais de saison



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau  
Tartines avec :  
Pain complet (50-80g), filet d'huile d'olive sur le pain,  
saumon fumé (50g), rondelles de concombre  
Ratatouille maison  
1/3 de cake à la banane \*



## PETIT DÉJEUNER

1 grand verre d'eau, Bol de lait chocolaté,  
2 tranches de pain complet artisanal (pas de pain industriel !)  
+/- 20g de confiture,  
1 fruit frais de saison.



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau  
Carottes et concombre râpés, graines de sésame (ou cacahuètes non salées : 20g)  
sauce soja, filet de citron, coriandre frais/surgelé, huile de colza  
Millet (100g cuit), pois chiches (100-150g), huile d'olive  
Chou-fleur vapeur  
Abricots au sirop



## DÎNER

1 citron frais pressé dilué dans un grand verre d'eau, sans sucre,  
2 à 3 verres d'eau  
Laitue, vinaigrette à l'huile d'olive  
Patates douces (200-300g) au lait de coco et tofu\*  
2-3 tranches de pain d'épices de 20-25g



## PETIT DÉJEUNER

1 grand verre d'eau

Café

Œufs brouillés (1 œuf + 1 jaune d'œuf\*) et baguette tradition

Salade de fruits frais de saison



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau

Jus de tomate

Coquillettes aux champignons avec :

Coquillettes (200g cuit), champignons de Paris (150g), ricotta (4-5 c.soupe)

huile d'olive, ail/échalote

1 madeleine



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau

Sandwich baguette avec :

½ baguette tradition, 50g comté/gruyère, beurre et salade verte

Salade d'endives aux noix (30g de noix), vinaigrette à l'huile d'olive/colza

Mousse au chocolat \*



## PETIT DÉJEUNER

1 citron frais pressé dilué dans un grand verre d'eau, sans sucre,  
Thé earl grey  
Yaourt de soja nature (200g), flocons d'avoine/sarrasin (40-60g), fruits secs  
(raisins...)



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau  
Grande salade composée avec :  
Thon au naturel (50-80g), haricots verts vapeur, tomates, radis...  
pommes de terre à l'eau (200-300g), oignons, vinaigrette à huile d'olive  
2 tranches de pain d'épices



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau  
Poireaux\* vinaigrette, vinaigrette à l'huile d'olive  
Volaille sauce béchamel\* avec :  
Escalope de dinde/poulet (100-150g) cuite au bouillon, nappée de béchamel  
Riz à la créole (200g cuit)  
1 fruit frais de saison



## PETIT DÉJEUNER

1 citron frais pressé dilué dans un grand verre d'eau, sans sucre,  
 Infusion à la verveine  
 Pain de campagne (50-80g)  
 +/- 10g beurre et 20g confiture/miel



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau  
 Grande salade composée avec :  
 Quinoa (100g cuit), concombre, tomate, pois chiches (150g cuit),  
 Œuf dur (1 à 2), huile d'olive, aneth/menthe  
 Petits suisses et miel



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau  
 Salade de concombre et harengs fumés (50-80g) au fromage blanc \*  
 Légumes poêlés (brocolis, champignons, haricots verts, pousses de soja...), huile  
 d'olive  
 Pain de campagne (80-100g)  
 1 fruit frais de saison



## PETIT DÉJEUNER

1 grand verre d'eau  
Milk shake banane/kiwi et céréales\*



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau  
Tomates farcies au houmous \*  
Pommes de terre vapeur (200-300g), vinaigrette à l'huile d'olive, aromates  
1 boule de sorbet



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau  
Salade composée avec : semoule de blé dure vapeur (200g cuit),  
aubergines vapeur (200g), tofu (100g), échalotes, vinaigrette à l'huile de colza  
1 fruit frais de saison



## PETIT DÉJEUNER

1 citron frais pressé dilué dans un grand verre d'eau, sans sucre,  
 Bol de café  
 Pain complet (50-80g)  
 Jambon dégraissé (50g), emmental (40g)



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau  
 Ratatouille  
 Pain complet (80-100g)  
 Salade de fruits avec : 1 pomme et noix (30g)



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau  
 Grande salade composée avec :  
 Quinoa (200g cuit), 1 avocat, crevettes roses (100g), mâche  
 vinaigrette à l'huile d'olive  
 Bol de fromage blanc (200g) et fruits secs (raisins, dattes... : 30-50g)



## PETIT DÉJEUNER

1 citron frais pressé dilué dans un grand verre d'eau, sans sucre,  
 Infusion de tilleul  
 Tranches de pain d'épices  
 30g de fruits secs à coque au naturel (amandes, noix...)



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau  
 Sandwich baguette avec :  
 ½ baguette tradition, saumon fumé (50g), 1 avocat émincé, rondelles de tomates  
 1 fruit frais de saison



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau  
 Œufs brouillés à la ciboulette (1 œuf + 1 jaune d'œuf\*)  
 Tagliatelles de légumes (carottes, courgettes...), huile d'olive, aromates  
 Riz complet à la créole (200g cuit)  
 Mousse de fromage blanc\* et fruits rouges (150g)





## BRUNCH

Cocktail de légumes avec :

3 tomates, ½ poivron, 1 carotte, ½ concombre (à l'extracteur de jus),  
sel, +/- curcuma et piment,

Assiette de poissons fumés (150g de harengs, saumon, truite).

Pain de seigle (50-80g)

Crêpes\* au sucre/confiture/miel



## GOÛTER

2 à 3 verres d'eau

1 pomme

30g de fruits secs à coque au naturel (amandes, noix...)



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau

1 tranche de jambon de Paris dégraissé (50g)

200g de pommes de terre vapeur, huile de noix

Salade de mesclun, vinaigrette à l'huile d'olive

Crêpes\* avec :

1 banane en rondelles et 20-25g de chocolat à cuire fondu



## BRUNCH

1 citron frais pressé dilué dans un grand verre d'eau, sans sucre,

Œuf à la coque

Jambon cru dégraissé (50-80g)

Bâtonnets de légumes (carotte, concombre, céleri...) et sauce fromage blanc\*

Pain multi-céréales (80-100g)

Tartelette fine aux pommes



## GOÛTER

2 à 3 verres d'eau

Jus de tomates

Ramequin de fruits secs et fruits à coque (raisins, noix, dattes, noisettes...)



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau

Spaghettis aux champignons et fromage avec :

Pâtes (200g cuit), champignons (100g cuit), gruyère (50-60g)

Mâche, vinaigrette à l'huile d'olive

1 fruit frais de saison



## PETIT DÉJEUNER

1 grand verre d'eau  
Bol de lait, flocons de sarrasin (40-60g), 1 c.soupe de miel  
1 fruit frais de saison



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau  
Grande salade composée avec :  
pois chiches (200g cuit), tomates, thon en miettes (50-80g), pousses d'épinards  
vinaigrette à l'huile de colza, aneth/menthe  
Yaourt de soja nature et 30g de dattes séchées



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau  
Vermicelles de riz sautés avec :  
vermicelles de riz (100g cuit), crevettes roses (100g),  
légumes sautés (oignons, brocolis, poivrons...), huile d'olive  
3 crêpes\* au sucre/miel/confiture



## PETIT DÉJEUNER

- 1 citron frais pressé dilué dans un grand verre d'eau, sans sucre,
- Thé vert
- 1 yaourt de soja nature +20-30g de flocons d'avoine +/-20g confiture/miel
- 1 banane



## DÉJEUNER

- 2 à 3 verres d'eau
- Lentilles (200g cuites)
- Purée de patates douces et carottes au curry avec :  
patates douces (100g), carottes (200g), 1 c.café de curry, ail



## DÎNER

- 2 à 3 verres d'eau
- Taboulé au sarrasin (100g cuit) et pois cassés (100g cuit) , vinaigrette à l'huile d'olive
- Endives béchamel\*
- 1 fruit frais de saison



## PETIT DÉJEUNER

1 citron frais pressé dilué dans un grand verre d'eau, sans sucre,  
Infusion de tilleul

Yaourt de soja nature (200g), farine de millet brun (40-60g), graines de chia (1-2c.café) +/- 1 c.soupe de confiture/miel



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau  
Œufs au plat (2 œufs)  
Riz sauvage vapeur (200g poids cuit)  
Fenouil vapeur, huile de colza  
1 fruit frais de saison



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau  
Grande salade composée avec :  
Pommes de terre vapeur (200-300g), haricots verts vapeur, tomates,  
50g de dinde (escalope cuite à la vapeur puis émincée,  
vinaigrette à l'huile d'olive, échalotes, herbes aromatiques  
1 fruit frais de saison



## PETIT DÉJEUNER

1 citron frais pressé dilué dans un grand verre d'eau, sans sucre,  
Infusion à la verveine  
Riz au lait  
1 banane



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau  
Calmars (100-150g) sautés à l'ail/persil  
Sarrasin décortiqué (200g poids cuit) à la créole  
Ratatouille maison, huile d'olive  
1 abricot/kiwi



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau  
Grande salade composée avec :  
Pois chiches (200g poids cuit), mâche,  
Courgette vapeur, aneth/menthe, féta (50-80g)  
Vinaigrette à l'huile de colza  
Suprêmes d'orange, miel, cannelle



## PETIT DÉJEUNER

1 grand verre d'eau

Mélange mixé avec :

1 banane, ½ avocat, 1 kiwi, 100ml lait de soja nature,  
farine de millet brun (20-40g), +/- 1 c.soupe de sucre



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau

Soja (200g poids cuit) (la légumineuse et non pas des pousses de soja !)

Epinards vapeur saupoudrés de 10g de spiruline crue en poudre, huile d'olive

Pain multi céréales (40-60g) + 2 c.soupe de purée de noisette (non sucrée 100%  
noisette)



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau

Riz thaï vapeur (200g poids cuit)

Salade composée avec :

carottes et concombre râpés (épépiner le concombre au préalable),

50-60g de noix de cajou (non salées, au naturel)

vinaigrette à l'huile de colza, coriandre fraîche

1 fruit frais de saison



## PETIT DÉJEUNER

1 citron frais pressé dilué dans un grand verre d'eau, sans sucre,  
Café

Pain de seigle (50g), 20g de confiture  
30g de fruits secs à coque au naturel (amandes, noix...)



## DÉJEUNER

2 à 3 verres d'eau

Variante de taboulé avec :

Amarante (100g poids cuit), semoule de blé (100g poids cuit),  
concombre, tomate, menthe, vinaigrette à l'huile d'olive

Salade de fruits avec : 1 pomme et noix (30g)



## DÎNER

2 à 3 verres d'eau

Ratatouille froide maison avec tofu nature coupé en dés (50-80g)

Mélange :

Haricots rouges (100g poids cuit), maïs doux (50g poids cuit),  
riz sauvage (100g poids cuit), amandes au naturel (30-40g)

Poire Belle Hélène\*





## RECETTES

### **Riz au lait d'amande et cerises noires amaretto :**

Ingrédients : pour 2 portions  
500mL de lait d'amandes  
40g de riz rond  
30g sucre  
80-100g de cerises noires amaretto

Mettre de l'eau à bouillir, laver le riz puis le jeter dans l'eau bouillante, et l'y laisser 3-4 minutes. Retirer la casserole du feu, égoutter le riz et le rincer à l'eau froide. De nouveau l'égoutter.

Faire cuire à feu doux le lait d'amande en y ajoutant le sucre, puis le riz. Remuer régulièrement pendant la cuisson pour éviter que le riz n'attache au fond de la casserole. Lorsque le riz est cuit à votre convenance (ferme ou bien cuit, dans ce cas il faudra peut-être ajouter un peu de lait d'amande pendant la cuisson)

Disposer une partie des cerises noires amaretto au fond de 2 ramequins, verser le riz dans chaque ramequin, et décorer avec les cerises restantes.

Astuce : pour un dessert aérien et enrichi en protéines, il est possible d'ajouter 1 à 2 blancs d'œufs battus en neige au riz, une fois cuit dans le lait d'amande. Attention à incorporer délicatement le blanc d'œuf battu Dresser ensuite dans les ramequins

### **Riz fèves et noix de cajou :**

Ingrédients :  
Riz parfumé (1)  
Fèves fraîches (ou surgelées, pelées ou non) (1)  
Noix de cajou au naturel (sans sel, sans épices...) : 80g (on peut échanger avec des cacahuètes au naturel)  
Coriandre fraîche (ou surgelée)  
2 c.soupe huile d'olive (2)

Cuire le riz et les fèves séparément à la vapeur. Laisser tiédir.

Mélanger le riz, les fèves, les noix de cajou, huile d'olive et la coriandre émincée. Assaisonner à son goût (sel ou sauce soja)

Servir tel que pour un repas végétalien en accompagnant avec des légumes. Les protéines étant ici exclusivement sous forme vé-



## RECETTES

végétale (riz, fèves, noix de cajou). Toutefois, si on ne veut pas un repas végétalien, on peut ajouter des crevettes au mélange (environ 100g).

### **Riz, sarrasin et graines de tournesol**

Ingrédients :

Riz basmati (1)

Graines de tournesol au naturel, décortiquées : 40g (1)

Sarrasin (1)

Poivrons confits (sinon poivrons vapeur)

1 c.soupe huile d'olive + 1 c.soupe huile de colza (2)

Cuire le riz en le mélangeant au sarrasin (vapeur). En fin de cuisson, ajouter les graines de tournesol.

Mélanger le riz, sarrasin, graines de tournesol avec les huiles, ainsi que les poivrons confits émincés. Assaisonner à son goût.

Servir tel que pour un repas végétalien en accompagnant avec des légumes. Les protéines étant ici exclusivement sous forme végétale (riz, sarrasin et graines de tournesol). Toutefois, si on ne veut pas un repas végétalien, on peut ajouter au mélange, des crevettes décortiquées (environ 100g).

### **Patates douces au lait de coco et tofu**

Ingrédients :

150-200g de tofu

Patates douces (1)

2 grosses courgettes

Coriandre fraîche (ou surgelée)

25 cL lait de coco (ne pas confondre avec eau de coco !)

½ c.café de curry

Sauce soja

1 c.soupe d'huile d'olive

Faire cuire les patates douces à la vapeur. Lorsqu'elles commencent à être tendres, les placer dans une casserole avec le lait de coco + 20cL d'eau + ½ c.café de curry + 2 c.café sauce soja : mettre à cuire sur feu doux jusqu'à ce que le lait de coco réduise et donne une sauce un peu épaisse.

Cuire les courgettes à la vapeur puis les couper en dés. Incorporer ces derniers aux patates douces en remuant doucement pour éviter qu'elles ne s'écrasent. Ajouter 1 c.soupe d'huile d'olive.

Enfin, ajouter le tofu coupé en dés, et garnir avec de la coriandre fraîche émincée.



## RECETTES

80g de houmous avec 1 pincée de curry, 1 c.soupe graines de sésame, échalote/ciboulette, sel, poivre. Farcir les tomates avec ce mélange.

### **Travers de porc à la sauce tomate :**

Faire revenir les travers de porc découpés (150-200g) avec ail et oignon dans 1 c.soupe d'huile d'olive. Quand les morceaux sont dorés, ajouter 3 grosses tomates découpées grossièrement, et couvrir avec de l'eau. Laisser mijoter à feu moyen, et rajouter de l'eau en cours de cuisson si besoin. Lorsque la viande est tendre, et le coulis de tomate épaissi, retirer du feu, saler, poivrer. Ajouter des aromates selon ses goûts (thym, romarin, basilic...).

### **Mousse de fromage blanc :**

Sucrer légèrement 200g de fromage blanc avec 10g de sucre glace/poudre. Batre 1 blanc d'œuf en neige et l'incorporer délicatement au fromage blanc.

### **1. Crêpes (pour 2 repas) :**

Mettre 85g de farine dans un saladier. Ajouter 1 pincée de sel, 1 œuf et 1 c.soupe d'huile de colza, mélanger. Verser ensuite 170mL de

lait en mélangeant au fouet pour éliminer les grumeaux. Cuire dans une poêle légèrement huilée.

### **2. Crêpes (pour 6 crêpes) :**

Mettre 130g de Maïzena dans un saladier. Ajouter 1 pincée de sel, 2 œufs, et mélanger. Verser ensuite 150ml d'eau et 150ml de lait, en mélangeant au fouet pour éliminer les grumeaux. Cuire dans une poêle légèrement huilée.

### **Endives béchamel :**

Cuire 2 grosses endives à l'eau ou à la vapeur, puis égoutter. Pour la béchamel : mettre à chauffer 2 c. soupe d'huile d'olive dans une casserole. Lorsque l'huile est chaude, verser 2 c.soupe de Maïzena, et remuer au fouet à feu moyen. Verser 200ml de lait pour délayer la farine et obtenir une sauce onctueuse. Saler et poivrer.

### **Poire Belle Hélène :**

1 poire au sirop, 20-25g de chocolat noir fondu.



REFEDD



REFEDD.2.0



@REFEDD

[www.refedd.org](http://www.refedd.org)

