

— LE MINI GUIDE —

MEAL PREP

DEBUTER FACILEMENT DES MAINTENANT



Marie Scapin

Dététicienne nutritionniste

BIENVENUE DANS LE

Mini guide du meal prep !

Manger équilibré sans passer des heures en cuisine, ça te parle ?

Alors tu es au bon endroit !

Ce guide t'accompagne pas à pas pour tester le meal prep en toute simplicité : pas besoin de recettes compliquées ni d'une liste d'ingrédients à rallonge. L'idée ici, c'est d'aller à l'essentiel : structurer tes repas intelligemment pour gagner du temps, éviter le casse-tête des repas et ne plus finir avec une assiette de pâtes au beurre les soirs de flemme.

Au programme : 6 étapes ultra faciles pour composer des assiettes équilibrées, gourmandes et rapides à préparer.

On passe directement à l'action ?

ÉTAPE 1



CHOISIR 1 FÉCULENT

Les féculents, c'est la base de tout repas : ils vont t'apporter l'énergie indispensable pour accomplir toutes les missions de ta journée !

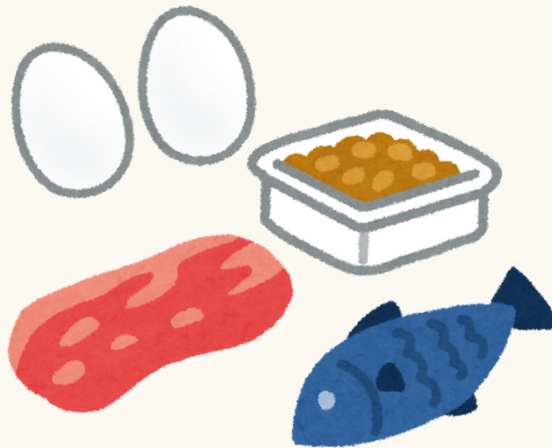
Prend une feuille et un stylo, puis sélectionne ta portion de féculents dans la liste proposée.

LES FÉCULENTS



- **Quinoa** : riche en protéines et facile à digérer.
- **Riz complet ou riz sauvage** : pour sa richesse en fibres et son goût neutre.
- **Pâtes** : complètes, semi complètes, classiques, sans gluten...
- **Boulgour** : rapide à préparer, idéal pour les salades.
- **Semoule de blé** : rapide à préparer, chaud ou froid.
- **Patate douce** : rôtie ou cuite à la vapeur, pour une option naturellement sucrée et riche en vitamines.
- **Pommes de terre vapeur** : coupées en morceaux, elles se mélangent facilement à une salade.
- **Orge perlé** : une alternative riche en fibres et en nutriments, parfait dans des plats froids ou chauds.

ÉTAPE 2



CHOISIR 1 PROTEINE

Les protéines ont tellement de rôles à jouer dans ton corps que je pourrai écrire un livre entier pour tous les citer...

Sélectionne ta portion de protéines dans la liste proposée et note la.

LES PROTÉINES



- **Poulet grillé** : cuit au four ou à la poêle, puis coupé en dés ou effiloché.
- **Tofu mariné et grillé** : idéal pour une option végétarienne.
- **Oeufs durs ou mollets** : pratiques, riches en protéines, et très polyvalents.
- **Saumon poché ou grillé** : une source de protéines et d'oméga-3.
- **Maquereau, sardines ou thon** : option express.
- **Pois chiches, lentilles ou haricots rouges** : versatiles, ils apportent des fibres et des protéines.
- **Crevettes ou gambas** : pour varier.
- **Jambon blanc ou tranches de dinde** : déjà prêt !

ÉTAPE 3



CHOISIR 1 LÉGUME

Les légumes, c'est à volonté ! Favorise toujours les fruits et légumes de saison : c'est meilleur pour ta santé, ta planète et ton porte monnaie ;)

Sélectionne ta portion de légumes dans la liste proposée.

LES LÉGUMES



- **Crudités :**

Concombre, tomates, avocat, carottes, betterave, radis, champignons, salade, laitue, épinards frais, chou rouge, jeunes pousses...

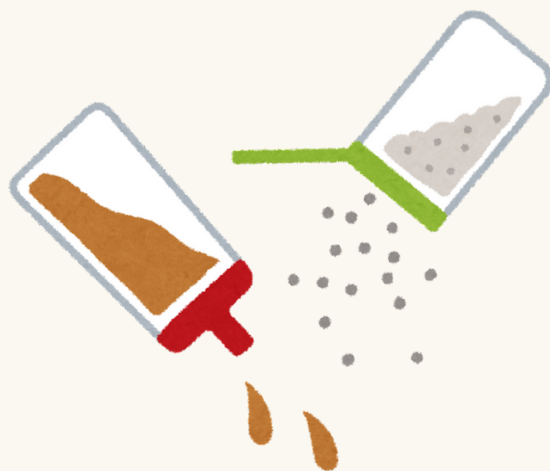
- **Légumes grillés :**

Courgette, carottes, poivrons, aubergine, potiron, butternut, courges, oignons, champignons, maïs...

- **Légumes vapeur :**

Brocoli, haricots verts, haricots plats, haricots beurres, chou-fleur, asperges vertes ou blanches, panais, carottes, pois gourmand...

ÉTAPE 4



CHOISIR 1 SAUCE

La sauce va venir apporter gourmandise et bons lipides à ton repas. Et oui, les matières grasses sont essentielles, il suffit juste de bien les choisir !

Sélectionne ta sauce gourmande dans la liste proposée.

LES SAUCES



- **Sauce au yaourt citronné** : yaourt nature, jus de citron, ail, sel et poivre.
- **Sauce tomate** : à personnaliser à l'infini avec de l'ail frais, du piment, du basilic, des légumes ajoutés...
- **Pesto** : basilic frais, pignons de pin, ail, huile d'olive, parmesan.
- **Sauce tahini** : tahini (purée de sésame), jus de citron, eau, sel.
- **Hoummus** : fait maison ou acheté, il peut servir de sauce ou de dip.
- **Sauce à la cacahuète** : beurre de cacahuète, sauce soja, citron vert, un peu de sirop d'érable.
- **Vinaigrette à la moutarde et au miel** : moutarde de Dijon, miel, vinaigre de cidre et huile d'olive.

ÉTAPE 5



CHOISIR 1 TOPPING

Ca, c'est ce qui va vraiment faire la différence.
Ton topping, ça va être le booster de ton plat, autant en termes de nutriments que de saveurs !

Sélectionne ta topping dans la liste proposée.

LES TOPPINGS



- **Graines de sésame, courge ou tournesol** : riches en magnésium et parfaites pour ajouter du croquant.
- **Fruits secs (amandes, noix, noisettes, cajou)** : pour une touche de bonne graisse et de texture.
- **Cranberries séchées ou baies de goji** : pour une petite touche sucrée et acidulée.
- **Graines de chia** : riches en fibres et en oméga-3, elles se marient avec tout.
- **Dés de fromage** : du parmesan, Feta, mozzarella ou fromage de chèvre pour ajouter une touche de goût.
- **Herbes fraîches** : coriandre, persil, ciboulette, pour une explosion de fraîcheur.
- **Son de blé** : 1 c. à soupe de faire le plein de fibres !
- **Oignons frits** : pour une touche croustillante (à utiliser avec modération).

ÉTAPE 6

- Maintenant que tu as un premier combo de noté, répète 2 fois pour obtenir 3 combos en tout
- Prépare tout en 2 portions : coupe, cuit, mélange, conserve
- Note tes combos préférés pour plus tard !



1. CHOISIS UN FÉCULENT

2. CHOISIS UNE SOURCE DE PROTÉINES

3. CHOISIS UN LÉGUME

4. CHOISIS UNE SAUCE

5. CHOISIS UN TOPPING

Et voilà, 6 repas sains & équilibrés de prêt !

MES COMBOS PRÉFÉRÉS

IDÉES COMBOS



Combo 1 - Ambiance méditerranéenne 🌴

- ✓ **Féculent** : Semoule
- ✓ **Légumes** : Courgettes & poivrons rôtis
- ✓ **Protéine** : Pois chiches grillés (ou poulet)
- ✓ **Sauce** : Sauce tahini
- ✓ **Topping** : Graines de sésame & herbes fraîches

Se déguste chaud ou froid, parfait pour une lunchbox rapide !

Combo 2 - Bol asiatique rapide 🍜

- ✓ **Féculent** : Nouilles de riz
- ✓ **Légumes** : Carottes râpées & concombre
- ✓ **Protéine** : Tofu mariné sauté (ou crevettes)
- ✓ **Sauce** : Sauce soja & huile de sésame
- ✓ **Topping** : Cacahuètes concassées

Ajoute du gingembre frais pour encore plus de peps !

IDÉES COMBOS



Combo 3 - Confort food 🍲

- ✓ **Féculent** : Patate douce rôtie
- ✓ **Légumes** : Épinards sautés à l'ail
- ✓ **Protéine** : Œuf mollet
- ✓ **Sauce** : Yaourt citron & herbes
- ✓ **Topping** : Noix concassées

Un combo réconfortant et hyper rassasiant !

Combo 4 - Bowl complet 🥗

- ✓ **Féculent** : Quinoa
- ✓ **Légumes** : Betterave & chou rouge émincés
- ✓ **Protéine** : Lentilles vertes
- ✓ **Sauce** : Vinaigrette moutarde-miel
- ✓ **Topping** : Feta émiettée

Parfait en version froide pour un repas ultra frais et croquant.

ALLER PLUS LOIN

Cette méthode t'a donné envie de gagner du temps en cuisine tout en mangeant sainement ? Alors tu vas adorer le programme **Rééquilibrage alimentaire 100% meal prep** :

Un programme conçu pour t'accompagner pas à pas et transformer tes essais en une habitude durable.

Ce que tu vas y trouver :

- ✓ Des recettes savoureuses et personnalisables
- ✓ Des trames de menus, pour ne plus être à court d'idées
- ✓ Un guide d'organisation ultra concret, avec liste de courses et astuces pour optimiser ton temps
- ✓ Mes meilleurs tips pour devenir un.e pro du meal prep

Et si tu veux un accompagnement sur mesure ?

Je propose aussi des consultations individuelles, où je t'aide à équilibrer tes repas, à organiser tes menus et à adapter ton alimentation à ton rythme de vie.

➡ Découvre le programme complet de Rééquilibrage alimentaire 100% Meal Prep !

➡ Réserve une consultation dès maintenant



Marie Scapin

Diététicienne nutritionniste