

Quelques idées pour se préparer un plateau repas simplissime.

Les produits proposés se trouvent facilement dans les supérettes de quartier.

A vous de choisir les menus qui vous conviennent et de prévoir votre liste de courses.

Idées repas pour 1 personne	Je rajoute à ma liste de courses
Menu 1 Potage de légumes Taboulé 2 tranches de jambon blanc (ou de poulet) 1 laitage nature ou aux fruits 1 compote ou 1 fruit frais +/- 1 morceau de pain selon les besoins de chacun (exemple 1/4 de baguette <u>ou</u> 3 tranches de pain complet <u>ou</u> 3 petites tranches de pain de mie <u>ou</u> 4 biscottes)	☐ 1 potage en brique (1 litre) ☐ 1 barquette de taboulé (200g) ☐ 2 tranches de jambon blanc (<u>ou</u> de poulet) sous-vide ☐ 4 yaourts natures <u>ou</u> aux fruits ☐ 4 compotes individuelles <u>Ou</u> ☐ exemple 2 kiwis ☐ pain <u>ou</u> ☐ biscottes
Menu 2 Carottes râpées Spaghetti à la bolognaise & Fromage râpé (2 cuillères à soupe de fromage râpé) 1 fruit frais ou 1 compote +/- Pain ou biscottes	☐ 1 Barquette de carottes râpées ☐ 1 paquet de spaghetti ☐ 1 petite boîte de sauce bolognaise ☐ 1 sachet de gruyère râpée (100g) ☐ exemple 1 pomme <u>Ou</u> ☐ 4 compotes individuelles (si besoin) ☐ pain <u>ou</u> ☐ biscottes (si besoin)

Menu 3 Potage de légumes Petit salé aux lentilles 1 Laitage nature ou aux fruits 1 Fruit frais ou 1 compote +/- Pain ou biscottes	☐ 1 potage en brique (1 litre) (si besoin) ☐ 1 petite boîte de Petit Salé aux lentilles ☐ 4 yaourts natures <u>ou</u> aux fruits (si besoin) ☐ exemple 1 orange <u>Ou</u> ☐ 4 compotes individuelles (si besoin) ☐ pain <u>ou</u> ☐ biscottes (si besoin)
Menu 4 Salade composée (Thon, maïs, tomates cerise, cœur de palmier) assaisonnée d'une vinaigrette Fromage (exemple 1/6 de Camembert) + pain 1 fruit frais ou 1 compote	☐ 1 petite boîte de thon ☐ 1 petite boîte de maïs ☐ 1 petite boîte de cœur de palmier ☐ 1 barquette de tomates cerise ☐ 1 vinaigrette prête à emploi ☐ Fromage de votre choix ☐ Pain (si besoin) ☐ exemple 1 banane <u>Ou</u> ☐ 4 compotes individuelles (si besoin)
Menus 5 Salade de betteraves Ravioli & fromage râpé (2 cuillères à soupe de fromage râpé) 1 Fruit frais ou 1 compote +/- Pain ou biscottes	☐ 1 barquette de betteraves ☐ 1 petite boîte de ravioli ☐ 1 sachet de gruyère râpée (100g) (si besoin) ☐ exemple 1 pomme <u>Ou</u> ☐ 4 compotes individuelles (si besoin) ☐ pain <u>ou</u> ☐ biscottes (si besoin)

Menus 6 Potage de légumes 1 plat préparé au rayon frais type « Marie » ou « Fleury Michon » en choisissant un plat ayant un Nutri-score A ou B Fromage (exemple 1 morceau de gruyère) + pain 1 Fruit frais ou 1 compote	☐ 1 potage en brique (1 litre) (si besoin) ☐ 1 plat préparé de votre choix ☐ Fromage de votre choix ☐ Pain (si besoin) ☐ exemple 1 barquette de fraises <u>Ou</u> ☐ 4 compotes individuelles (si besoin)
Menus 7 Salade de concombres Chili con carne 1 laitage 1 Fruit frais ou 1 compote +/- Pain ou biscottes	☐ 1 barquette de concombres à la crème ☐ 1 petite boîte de chili con carne ☐ 4 yaourts naturels <u>ou</u> aux fruits (si besoin) ☐ exemple 2 clémentines <u>Ou</u> ☐ 4 compotes individuelles (si besoin) ☐ pain <u>Ou</u> ☐ biscottes (si besoin)

- J'ai noté « si besoin » pour les laitages et fromage, compotes, potages, pain ou biscottes. Vous rajouterez ces produits à votre liste en fonction de ce qu'il vous reste dans votre frigo et placard et de la liste que vous avez déjà établie pour d'autres menus.
- Faites attention à bien respecter les dates de limite de consommation (DLC) pour les produits frais (Exemple des viandes, charcuteries sous-vide...).

Rappel ne jamais recongeler un produit décongelé.

- Le potage en brique ou surgelé (1l) vous fera 4 repas.
- Pour les barquettes de crudités ou taboulé, selon leurs tailles (200 ou 400g), elles vous feront 1 ou 2 repas.
- Pour les laitages et compotes, vous pouvez en acheter un peu plus. Ces sont des produits qui se conservent bien (vérifiez cependant la DLC).
Exemple pour une semaine : 1 Camembert (= 6 portions) + 4 yaourts naturels + 4 yaourts aux fruits
Vous pouvez de même acheter des fruits pour une semaine en variant (pommes, oranges, clémentines, kiwis, fraises...). Vous les conserverez dans le bac à légumes de votre réfrigérateur (sauf les bananes).
Exemple pour une semaine en comptant 2 portions de fruits par jour : 4 compotes individuelles, 3 pommes, 3 oranges, 2 bananes et 4 kiwis.

