


MENU SPÉCIAL AOÛT

Vacances à la mer

7 jours pour manger vite, bon, frais et pratique



	MIDI	SOIR
1	Pic Nic sur la route Salade de riz au thon, poivron, maïs, olives Tomates cerises Pêche	Barbecue / Grillade Brochettes de dinde marinées au citron Courgettes grillées + pain complet Fromage Melon
2	Wraps froids maison Carottes râpées et œufs durs Wraps de blé à garnir Salade verte croquante Abricots	Poêlée express Poêlée de crevettes et tomates cerises à l'ail Riz basmati ou thaï Pastèque
3	Salade complète Salade de lentilles vertes, tomates anciennes, oignons rouges, Fêta, lardons Sauce moutarde ancienne vinaigre cidre Prunes	Barbecue / Grillade Côtelettes de porc aux herbes Aubergines et poivrons grillés + pain complet Sorbet maison aux fruits
4	Sandwich complet Sandwich pain aux céréales, fromage frais, concombre, jambon blanc Crudités en bâtonnets Nectarine	Plat au four Clafoutis de tomates cerises à la féta  Salade de roquette + pain complet Fromage blanc et confiture
5	Pic Nic Tarte fine à la tomate et moutarde ancienne  Salade de mâche Raisin	Poisson & légumes Filet de colin en papillote citronnée Pommes de terre vapeur + poêlée de légumes Crème dessert au chocolat
6	Plat froid Taboulé maison au boulgour, pois chiches, tomates, menthe Poulet froid grillé Yaourt nature et fraises	Barbecue /Plancha salade de tomates échalote Chipolatas + frites Mirabelle
7	Tartines ou restes – Départ Tartines de pain nordique, œufs durs, tomates, thon ou restes Salade verte Reste de la corbeille de fruits	Retour à la maison Omelette oignons et lardons Pain complet + salade verte Yaourt nature



3 Idées de Collations Saines et 1 Extra Gourmande

🍷 1. Fruits secs + oléagineux + eau fraîche citronnée

Un mélange simple, rassasiant, plein d'énergie.

- 1 petite poignée de fruits secs moelleux (abricots, raisins, figues...)
- 1 petite poignée de noix ou d'amandes (env. 15-20 g)
- 1 grande gourde d'eau plate avec citron ou menthe fraîche

👉 Astuce : portionner à l'avance dans des petits sachets ou boîtes.

🍌 2. Barres de céréales maison + fruit à croquer

Un duo rapide et pratique qui tient dans le sac.

- 1 barre de céréales maison
- 1 fruit entier non fragile (pomme, nectarine, banane...)
- Eau minérale ou eau de coco bien fraîche

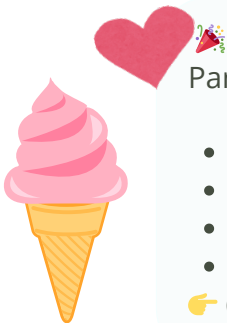
👉 Astuce : bien choisir les barres pour éviter les produits ultra-transformés.

🍞 3. Tartine craquante + purée de fruit sec

Un snack qui cale et se transporte facilement sans risque.

- 1 ou 2 tartines craquantes (type Wasa, pain des fleurs...)
- 1 c. à soupe de purée de cacahuète, noisette ou amande
- Eau pétillante nature ou citronnée

👉 Astuce : emporter la purée dans une mini gourde alimentaire réutilisable.



🍷 L'extra plaisir : glace, beignet ou chichis

Parce que c'est les vacances... et que le plaisir fait partie de l'équilibre !

- 1 glace artisanale (évite les formats XXL ou très crémeux)
- ou 1 beignet, ou 3-4 chichis
- Accompagné d'un grand verre d'eau plate ou pétillante
-

👉 Conseil : Profite, déguste et mange une belle salade de légumes ce soir