

alpro®



MENUS HEBDOMADAIRES SUIVANT L'ASSIETTE SANTE PLANETAIRE

CATÉGORIES D'ALIMENTS	QUANTITÉ	SYMBOLE/COULEUR
Légumes	300 g par jour	 = 100g
Fruits	200 g par jour	 = 100g
Céréales complètes	230 g par jour	 = 115g
Tubercules/légumes féculents (ex. pommes de terre)	2 x 175 g par semaine	 = 175g
Produits laitiers et alternatives végétales	250 g par jour	 = 100g
Viande rouge (bœuf, agneau, porc)	100 g par semaine [facultatif]	 = 100g
Alternatives à la viande à base de soja	175 g par semaine	 = 175g
Volaille	200 g par semaine	 = 100g
Œufs	2 par semaine	 = 1 œuf
Poisson	200 g par semaine	 = 200g
Légumineuses	100 g per dag	 = 100g
Noix	100 g par jour	 = 25g

WWW.ALPRO.COM/HEALTHPROFESSIONAL

QUOTIDIEN RECOMMANDÉ :



HEBDOMADAIRE RECOMMANDÉ :



Il s'agit de plans de référence pour les adultes dont les besoins quotidiens sont d'environ 2500 kcal. Ils sont donnés à titre d'exemple et ne remplacent pas un programme quotidien professionnel et personnel.































PRINTEMPS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT DÉJEUNER	Flocons d'avoine et pommes 	Granola grillé avec boisson végétale et fruit 	Smoothie aux groseilles (congelées) 	Flocons d'avoine avec noix et fruits 	Yaourt avec mélanges de baies (congelées) et avoine 	Smoothiebowl aux fraises et aux éclats d'amandes 	Crêpes à l'avoine avec compote de fruits chaude
DÎNER	Risotto d'épinards verts et edamame 	Sandwich à la dinde et à la moutarde 	Quiche au blé complet avec tofu, champignons et poireaux 	Soupe aux asperges 	Filet de cabillaud avec pommes de terre vapeur et salade de radis 	Soupe de ramen avec nouilles soba et cacahuètes 	Salade César avec poulet, œuf et croûtons
SOUPER	Soupe de brocoli et toast aux céréales complètes 	Lasagnes aux légumes, carottes et petits pois 	Taboulé 	Pain complet avec houmous 	Hamburgers de lentilles et de millet avec de la mâche 	Poireaux et carottes de riz complet 	Curry de lentilles avec noix de cajou et ananas
SNACK	Pudding au chia et à la poire 	Alpro Framboise-Pomme Alternative Végétale au Yaourt Sans Sucres Ajoutés 	Petites boules d'énergie avec un verre d'Alpro Boisson à base d'Amandes Sans Sucres 	Alpro Nature Alternative Végétale au Yaourt Sans Sucres avec compote de rhubarbe 	Mélange de noix 	Pain torsadé à la tomate grillée 	Bâtonnets de légumes avec houmous et amandes





























Il s'agit de plans de référence pour les adultes dont les besoins quotidiens sont d'environ 2500 kcal. Ils sont donnés à titre d'exemple et ne remplacent en aucun cas un programme quotidien professionnel et personnel. Pour **les repas mis en avant**, les recettes se trouvent dans notre brochure "L'Assiette Santé Planétaire".

ÉTÉ

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT DÉJEUNER	Flocons d'avoine et pommes 	Bol de smoothie aux mûres 	Granola grillé avec boisson végétale 	Porridge de sarrasin aux myrtilles 	Yaourt avec fruits frais et flocons d'avoine 	Flocons d'avoine avec noix, fruits et un verre d'Alpro Boisson à base d'avoine ou à base d'amandes 	Petits pains complets avec tartina de avocat-menthe, œuf poché et soja l*tte 
DÎNER	Quinotto aux pousses et aux herbes 	Sandwich à la dinde à la moutarde et aux noix 	Fantastique wrap falafel à la sauce épicée. 	Quiche au tofu, courgettes et paprika 	Filet de bar avec pommes de terre au four et légumes d'été 	Salade de pastèque à la feta et à la menthe 	Taboulé avec trempette au yaourt 
SOUPER	Gazpacho et pain complet grillé 	Lasagnes de légumes aux pois chiches, aubergines et courgettes 	Panzanella aux œufs 	Pain complet avec pâte à tartiner au chili et à la mangue et houmous 	Salade colorée aux lamelles de dinde et croûtons 	Burger aux haricots noirs avec avocat et salade de pommes de terre 	Summerrolls avec sauce aux noix de cajou 
SNACK	Alpro Nature Alternative Végétale au Yaourt Sans Sucre avec des fraises fraîches 	Alpro Mangue Alternative Végétale au Yaourt Sans Sucres Ajoutés 	Salade de fruits avec yaourt 	Petites boules d'énergie et un verre d'Alpro Boisson à base de noix 	Smoothie vert aux épinards 	Yaourt glacé 	Pastèque 

Il s'agit de plans de référence pour les adultes dont les besoins quotidiens sont d'environ 2500 kcal. Ils sont donnés à titre d'exemple et ne remplacent en aucun cas un programme quotidien professionnel et personnel. Pour **les repas mis en avant**, les recettes se trouvent dans notre brochure "L'Assiette Santé Planétaire".

AUTOMNE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT DÉJEUNER	Flocons d'avoine et pommes 	Granola grillé avec boisson végétale 	Smoothie aux groseilles (congelées) 	Flocons d'avoine avec noix et fruits 	Yaourt avec mélange de baies (congelées) et flocons d'avoine 	Smoothie de carottes à l'argousier 	Pancakes à la citrouille d'Halloween 
DÎNER	Escalope de céleri à la mâche 	Sandwich à la dinde avec moutarde et œuf 	Quiche au tofu, au fenouil et aux champignons portobello 	Crêpes de pommes de terre et de carottes avec compote de pommes 	Filet de truite à la purée de panais 	Soupe de ramen avec nouilles soba 	Salade de quinoa 
SOUPER	Tikka masala de patates douces avec du riz complet 	Soupe au potiron 	Soupe de lentilles au curcuma et au gingembre avec du pain complet 	Pain complet avec pâte à tartiner aux champignons 	Hamburgers de légumes avec salade d'herbes sauvages 	Potiron cuit au four avec gremolata 	Morceaux de poulet à la sauce crème champignons et riz complet 
SNACK	Pudding au chia avec garniture de fruits rouges 	Alpro Cherry Alternative Végétale au Yaourt Sans Sucres Ajoutés 	Mélange de noix 	Petites boules d'énergie avec un verre d'Alpro Boisson à base d'amandes Sans Sucre 	Bâtonnets de légumes avec houmous 	Pain aux bananes 	Alpro Pêche Alternative Végétale au Yaourt 

Il s'agit de plans de référence pour les adultes dont les besoins quotidiens sont d'environ 2500 kcal. Ils sont donnés à titre d'exemple et ne remplacent en aucun cas un programme quotidien professionnel et personnel. Pour **les repas mis en avant**, les recettes se trouvent dans notre brochure "L'Assiette Santé Planétaire".



HIVER

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
PETIT DÉJEUNER	Flocons d'avoine et pommes 	Granola grillé avec boisson végétale 	Smoothie aux groseilles (congelées) 	Yaourt avec mélange de baies (congelées), flocons d'avoine et noix 	Granola banane-chocolat 	Smoothie au chou frisé 	Bagels complets avec houmous de betterave, œuf au plat et soja*tte
DÎNER	Sandwich à la dinde avec crème de yaourt 	Spaghetti carbonara veganistiques 	Quiche complète avec tofu, chou de Savoie et pommes de terre 	Nouilles de carottes et de panais au pesto de potiron 	Filet de saumon aux épinards (surgelés) 	Wok avec poulet et riz complet 	Salade de chou avec pommes, noix et betteraves rouges
SOUPER	Chou frisé avec tofu fumé 	Soupe de betteraves et pain complet 	Ragoût de légumes avec patates douces et potiron 	Pain complet au paprika et pâte à tartiner aux tomates (local) 	Hamburgers d'épeautre à la chicorée 	Soupe de légumes aux carottes avec toasts complets 	Chili con carne avec toast complets Alternative : chili sin carne
SNACK	Petites boules d'énergie et fruits secs 	Alpro Myrtilles Alternative Végétale au Yaourt 	Pudding de chia aux noix et boisson à base de soja 	Alpro Nature Alternative Végétale au Yaourt Sans Sucres 	Bâtonnets de légumes avec houmous 	Mélange de noix et de fruits 	L*tté épicé avec des biscuits de Noël et un mélange de noix et de fruits

Il s'agit de plans de référence pour les adultes dont les besoins quotidiens sont d'environ 2500 kcal. Ils sont donnés à titre d'exemple et ne remplacent en aucun cas un programme quotidien professionnel et personnel. Pour **les repas mis en avant**, les recettes se trouvent dans notre brochure "L'Assiette Santé Planétaire".

