



Le Spot Santé

GUIDE GRATUIT

Menus équilibrés de la semaine

Sept jours de repas simples qui suivent les repères
nutritionnels

GUIDE PRATIQUE LE SPOT SANTÉ

Menus équilibrés de la semaine

Sept jours de repas simples qui suivent les repères nutritionnels

Au sommaire

- 01 Les repères en une page
- 02 Les menus
- 03 Préparer en avance
- 04 Limiter le gaspillage
- 05 Fiche : mes menus de la semaine
- 06 Sources

Édité par PRODIF pour Le Spot Santé (spot-to-lab.fr). Rédaction : La rédaction Le Spot Santé. Version du 26 septembre 2026. Ce guide donne des repères généraux : vérifiez toujours les notices des fabricants, les règles locales et les conditions de votre terrain. Usage personnel ; reproduction et revente interdites.

CHAPITRE 01

Les repères en une page

Famille	Repère
Fruits et légumes	Au moins 5 portions par jour
Légumineuses	Au moins 2 fois par semaine
Fruits à coque non salés	Une petite poignée par jour
Féculents complets	Au moins un par jour
Produits laitiers	2 par jour pour un adulte
Poisson	2 fois par semaine, dont 1 poisson gras
Viande hors volaille	500 g maximum par semaine
Charcuterie	150 g maximum par semaine
Boissons sucrées	Un verre par jour maximum
Eau	À volonté

L'équilibre se fait sur la semaine : un repas plus riche se compense naturellement par les suivants.

CHAPITRE 02

Les menus

Lundi

- **Petit-déjeuner** : flocons d'avoine au lait, une pomme, une poignée d'amandes.
- **Déjeuner** : carottes râpées à l'huile de colza, poulet rôti, riz complet et haricots verts, yaourt nature.
- **Dîner** : soupe de légumes, omelette aux herbes, pain complet, une poire.

Mardi

- **Petit-déjeuner** : pain complet, fromage blanc, un kiwi.
- **Déjeuner** : salade de lentilles, tomates et oignons rouges, œuf dur, compote sans sucre ajouté.
- **Dîner** : maquereau au four, pommes de terre vapeur, poêlée de courgettes, fromage.

Mercredi

- **Petit-déjeuner** : yaourt nature, muesli sans sucre ajouté, une banane.
- **Déjeuner** : pâtes complètes à la sauce tomate maison et aux légumes, salade verte, fromage râpé.
- **Dîner** : velouté de potiron, tartine de pain complet au fromage de chèvre, une orange.

Jedi

- **Petit-déjeuner** : pain complet, beurre en petite quantité, un verre de lait, une clémentine.

- **Déjeuner** : chou rouge en salade, filet de poisson blanc, semoule complète et carottes, yaourt.
- **Dîner** : chili sin carne (haricots rouges, maïs, poivrons), riz complet, salade de fruits.

Vendredi

- **Petit-déjeuner** : flocons d'avoine, fromage blanc, poignée de noix, une pomme.
- **Déjeuner** : taboulé de quinoa aux légumes et pois chiches, fromage, une poire.
- **Dîner** : saumon en papillote, brocolis, pain complet, compote.

Samedi

- **Petit-déjeuner** : œufs brouillés, pain complet, un jus d'orange pressée (petit verre).
- **Déjeuner** : bœuf bourguignon (portion modérée), carottes et pommes de terre, salade verte, fruit.
- **Dîner** : salade composée (crudités, maïs, thon), pain complet, yaourt.

Dimanche

- **Petit-déjeuner** : pain complet, fromage frais, fruits rouges.
- **Déjeuner** : poulet rôti, haricots blancs et tomates provençales, fromage, tarte aux pommes maison.
- **Dîner** : soupe de légumes, tartines de pain complet aux sardines, une clémentine.

Variez selon les saisons : remplacez les légumes et les fruits par ceux du moment, ils sont meilleurs et moins chers.

CHAPITRE 03

Préparer en avance

Le dimanche ou le soir, une heure de préparation suffit souvent pour la semaine :

- ☐ Cuire une grande casserole de légumineuses (lentilles, pois chiches) ou ouvrir des conserves rincées.
- ☐ Cuire une portion de céréales complètes pour deux repas.
- ☐ Préparer une grande soupe, à congeler en portions.
- ☐ Laver et couper les crudités.
- ☐ Préparer une sauce tomate maison.
- ☐ Faire durcir quelques œufs.

CHAPITRE 04

Limiter le gaspillage

- Faites une **liste de courses** à partir des menus.
- Rangez les produits qui se périment vite **devant** dans le réfrigérateur.
- Transformez les **restes** : légumes en soupe ou en quiche, féculents en salade.
- Congelez le pain et les portions en trop.

À REMPLIR / À COCHER

Fiche : mes menus de la semaine

Lundi - petit-déjeuner / déjeuner / dîner

Mardi - petit-déjeuner / déjeuner / dîner

Mercredi - petit-déjeuner / déjeuner / dîner

Jeudi - petit-déjeuner / déjeuner / dîner

Vendredi - petit-déjeuner / déjeuner / dîner

Samedi - petit-déjeuner / déjeuner / dîner

Dimanche - petit-déjeuner / déjeuner / dîner

Légumineuses prévues (2 fois minimum)

Poissons prévus (dont 1 gras)

RÉFÉRENCES

Sources

Manger Bouger (Santé publique France) — repères alimentaires
<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux>