

Guide de préparation des aliments

Produit par les étudiantes du programme de science nutrition de l'Université de Moncton
Adapté par Isabelle Raymond

EXPLORE

SANS LIMITES



UNIVERSITÉ DE MONCTON
EDMUNDSTON MONCTON SHIPPAGAN

Éducation permanente

Guide de menus Semaine 1

	Déjeuner	Dîner	Souper
Lundi	Rôties et beurre d'arachide Fruit	Salade de pois chiches	Wrap au poulet
Mardi	Gruau et lait Fruit	Wrap au thon	Hot Chicken et légumes
Mercredi	Rôties et beurre d'arachide Fruit	Salade de pois chiche	Pâtes Alfredo Légumes surgelés
Jeudi	Sandwich déjeuner Fruit	Nachos au thon	Cafétéria
Vendredi	Rôties et beurre d'arachide Fruit	Salade aux épinards et au couscous	Sandwich aux œufs Mélange de légumes
Samedi	Gruau et lait Fruit	Sandwich aux œufs Légumes	Saumon Salade d'épinards
Dimanche	Sandwich déjeuner Fruit	Chili végétarien Tortillas	Cafétéria



Guide de menus Semaine 2

	Déjeuner	Dîner	Souper
Lundi	Yogourt, granola et fruit	Pâtes Alfredo Légumes surgelés	Pâté chinois aux carottes et au maïs
Mardi	Rôties et beurre d'arachide Fruit	Pâté chinois aux carottes et au maïs	Spaghetti, sauce aux tomates et aux lentilles
Mercredi	Céréales à déjeuner Fruit	Salade au poulet et au fromage	Wrap à l'humus et aux légumes
Jeudi	Yogourt, granola et fruit	Sandwich aux œufs Concombre	Spaghetti, sauce aux tomates et aux lentilles
Vendredi	Rôties et beurre d'arachide Fruit	Wrap à l'humus, tomates et concombre	Cafétéria
Samedi	Céréales à déjeuner et lait Fruit	Salade d'épinards aux noix	Sandwich au poulet
Dimanche	Omelette au fromage Fruit	Cafétéria	Riz au porc et aux légumes



Guide de menus Semaine 3

	Déjeuner	Dîner	Souper
Lundi	Bagel et fromage Fruit	Riz au porc et aux légumes	Cafétéria
Mardi	Yogourt, granola et fruit	Fajitas au poulet	Poivron farci aux lentilles et au quinoa
Mercredi	Rôties et beurre d'arachide Fruit	Pain pita et humus Légumes au fromage	Fajitas au poulet
Jeudi	Yogourt, granola et fruit	Poivron farci aux lentilles et au quinoa	Riz au bœuf et aux légumes
Vendredi	Bagel et fromage Fruit	Pain pita et humus Légumes en crudité	Cafétéria
Samedi	Yogourt, granola et fruits	Riz au bœuf et aux légumes	Couscous aux asperges et aux noix
Dimanche	Rôties et beurre d'arachide Fruit	Couscous aux asperges et aux noix	Pain pita et humus Légumes en crudité



Guide de menus Semaine 4

	Déjeuner	Dîner	Souper
Lundi	Céréales à déjeuner Fruit	Wrap au thon et aux tomates	Macaroni chinois
Mardi	Yogourt, granola et fruits	Macaroni chinois	Pain pita et humus Légumes au fromage
Mercredi	Rôties et beurre d'arachide Fruit	Salade d'épinards et de framboises	Pâtes au jambon et aux légumes
Jeudi	Céréales à déjeuner Fruit	Pâtes au jambon et aux légumes	Salade d'épinards et de framboises
Vendredi	Yogourt, granola et fruits	Salade de couscous et de noix	Cafétéria
Samedi	Céréales à déjeuner Fruit	Sandwich au jambon	Salade de couscous et de noix
Dimanche	Rôties et beurre d'arachide Fruit	Omelette au fromage, champignons et tomates	Cafétéria



Guide de menus Semaine 5

	Déjeuner	Dîner	Souper
Lundi	Yogourt, granola et fruits	Riz au thon et aux légumes	Sandwich au poulet et aux épinards
Mardi	Céréales à déjeuner Fruit	Salade d'épinards au poulet	Riz au thon et aux légumes
Mercredi	Rôties et beurre d'arachide Fruit	Couscous au jambon, aux tomates et au maïs	Légumes grillés au poulet et au fromage
Jeudi	Céréales à déjeuner Fruit	Légumes grillés au poulet et au fromage	Salade d'épinards au poulet
Vendredi	Bagel et fromage Fruit	Couscous au jambon, aux tomates et au maïs	Sandwich à l'humus et aux tomates
Samedi	Céréales à déjeuner Fruit	Salade de haricots rouges et d'olives	Couscous au jambon, aux tomates et au maïs
Dimanche	Rôties et beurre d'arachide Fruit	Sandwich à l'humus et aux tomates	Salade de haricots rouges et d'olives



Astuces pour économiser

Favoriser

Les grands formats

En calculant, les grands formats coutent moins chers que les petits paquets. Partage les coûts et les quantités avec un autre étudiant.

Les aliments surgelés

Les fruits et légumes congelés ont une très bonne valeur nutritive et ils se conservent longtemps, en plus de se cuisiner facilement!

Noix, légumineuses et tofu

Les noix, les légumineuses et le tofu sont de très bonnes sources de protéines, se cuisinent facilement et sont moins couteuses que la viande.

Éviter

Les mets préparés surgelés

Les mets préparés et surgelés sont souvent très salés et ne sont pas un choix santé, en plus d'être cher.



Épicerie ~ Semaine 1

	Aliments	Quantité
Légumes et fruits	Oignon vert	1 paquet
	Carotte	2 lbs
	Tomate	3 tomates
	Concombre	1 unité
	Piment vert	1 unité
	Épinards	1 contenant (284g)
	Champignon	1 contenant (227g)
	Maïs (surgelé)	1 sac
	Mélange de légumes (surgelés)	1 sac
	Fruits - prévoir 2-3 portions par jour (exemple : pommes, bananes, nectarines, bleuets... frais, congelés ou en conserve)	
Produits laitiers	Lait de vache ou de soya	1L
	Yogourt	750g
	Fromage en brique	1 brique (300g)
Produits céréaliers	Pain tranché	1 pain
	Gruau (sachet)	1 boîte (10 sachets)
	Pain tortillas	1 sac
	Pâte alimentaires (macaroni)	1 boîte
	Couscous	1 boîte
Viandes et substituts	Oeufs	12
	Poulet cuit	½
	Saumon (frais ou congelé)	4 morceaux
	Pois chiches	1 conserve
Divers	Mayonnaise	1 contenant
	Beurre d'arachide	1 contenant
	Sauce à salade	1 contenant
	Sauce Alfredo	1 contenant
	Chips Tortillas	1 sac
	Barre de collation	1-2 boîtes



Épicerie ~ Semaine 2

	Aliments	Quantité
Légumes et fruits	Oignon vert	1 paquet
	Tomate	3 tomates
	Concombre	2 unités
	Piment vert	1 unité
	Épinards	1 contenant (284g)
	Maïs en crème	1 conserve
	Mélange de légumes (surgelés)	1 sac
	Fruits - prévoir 2-3 portions par jour (exemple : pêche / fraise / prune / orange... frais, congelés, conserve)	
Produits laitiers	Lait de vache ou de soya	1L
	Yogourt	750g
	Fromage en brique	1 brique (300g)
Produits céréaliers	Pain tranché	1 pain
	Céréales à déjeuner (granola)	1 boîte
	Pain tortillas ou pain à sous-marin	1 sac
	Pâte alimentaires (spaguetti)	1 boîte
	Riz	1 sac
Viandes et substituts	Œufs	6
	Poulet cuit	½
	Lentille	1 conserve
	Bœuf haché	200g
	Humus	1 contenant
Divers	Sauce tomate pour pâte	1 contenant
	Noix mélangées	1 sac
	Barre de collation	1-2 boîtes



Épicerie ~ Semaine 3

	Aliments	Quantité
Légumes et fruits	Oignon vert	1 paquet
	Tomate	2 tomates
	Concombre	2 unités
	Piment vert et rouge	3 unités
	Haricots verts	1 conserve
	Céleri	1 pied
	Champignon	1 contenant (227g)
	Mélange de légumes congelés	1 sac
	Brocoli congelé	1 sac
	Asperge	1 conserve
	Fruits - prévoir 2-3 portions par jour (exemple : raisins / poires / melon / mangue ... frais, congelés, conserve)	
Produits laitiers	Lait de vache ou de soya	1L
	Yogourt	750g
	Fromage en brique	1 brique (300g)
Produits céréaliers	Bagel	1 sac (6 bagel)
	Céréales à déjeuner (granola)	1 boîte
	Pain pita	1 sac
	Quinoa	1 sac
Viandes et substituts	Œufs	6
	Poulet (poitrine)	2 poitrines
	Lentille	1 conserve
	Bœuf (lanière)	200g
	Thon	1 conserve (petite)
	Humus	1 contenant
Divers	Sauce tomate pour pâte	1 contenant
	Sauve VH miel et ail	
	Barre de collation	1-2 boîtes



Épicerie ~ Semaine 4

	Aliments	Quantité
Légumes et fruits	Oignon vert	1 paquet
	Tomate	2 tomates
	Concombre	1 unités
	Poivron jaune et orange	2 unités
	Champignons	1 contenant (227g)
	Épinards	1 contenant (284g)
	Mélange de légumes congelés	1 sac
	Brocoli congelé	1 sac
	Fruits - prévoir 2-3 portions par jour (exemple : kiwi / pamplemousse/ pomme/ framboises/... frais, congelés, conserve)	
Produits laitiers	Lait de vache ou de soya	1L
	Yogourt	750g
	Fromage en brique	1 brique (300g)
Produits céréaliers	Pain tranché	1 sac
	Pain tortillas	1 sac
	Gruau (sachet)	1 boîte (10 sachets)
	Pâte alimentaire (fisilli)	1 boîte
Viandes et substituts	Œufs	12
	Poulet (poitrine)	2 poitrines
	Lentille	1 conserve
	Dinde ou jambon en tranche	10 tranches
	Humus	1 contenant
Divers	Sauce tomate pour pâte	1 contenant
	Sauve VH miel et ail	1 contenant
	Noix mélangées	1 sac
	Barre de collation	1-2 boîtes

Épicerie ~ Semaine 5

	Aliments	Quantité
Légumes et fruits	Oignon vert	1 paquet
	Tomate	2 tomates
	Concombre	2 unités
	Piment vert et rouge	3 unités
	Céleri	1 pied
	Patate douce	1 patate
	Champignon	1 contenant (227g)
	Mélange de légumes congelés	1 sac
	Olives noires	1 conserve
	Haricots jaune	1 conserve
	Brocoli congelé	1 sac
	Asperge	1 conserve
	Fruits - prévoir 2-3 portions par jour (exemple : clémentine /bleuets / mangue/ melon ... frais, congelés, conserve)	
Produits laitiers	Lait de vache ou de soya	1L
	Yogourt	750g
	Fromage en brique	1 brique (300g)
Produits céréaliers	Bagel	1 sac (6 bagel)
	Céréales à déjeuner (granola)	1 boîte
Viandes et substituts	Œufs	6
	Poulet cuit	½
	Haricots rouges	1 conserve
	Bœuf (lanière)	200g
	Jambon	5 tranches
	Thon	1 conserve (petite)
	Humus	1 contenant
Divers	Sauce Alfredo pour pâte	1 contenant
	Barre de collation	1-2 boîtes



Cuisson au four à micro-ondes

Œufs

Dans un contenant allant au four à micro-ondes, fouetter les œufs et le lait ensemble. Couvrir d'une pellicule de plastique en repliant un coin pour laisser échapper la vapeur. Cuire au four à micro-ondes à puissance MI-ÉLEVÉE (70 %) pendant 1 minute et 30 secondes. Remuer plusieurs fois au cours de la cuisson. Couvrir et laisser reposer de 30 secondes à 1 minute avant de servir, les œufs vont continuer de cuire à ce moment.

Pâtes alimentaires et Vermicelle de riz

Il faut que toutes les pâtes soient couvertes d'eau, mais il ne faut pas remplir son récipient à ras bord, pour éviter les débordements. **Ne pas couvrir**. Cuire selon les directives, en étapes de 2 minutes en mélangeant à chaque fois jusqu'à une bonne cuisson. Enlever l'eau.

*Le temps de cuisson dépend de la quantité et du type de pâtes que vous utilisez.

Riz et Quinoa

Utilisez les mêmes proportions de riz et d'eau selon l'emballage.

*Riz à grains longs : calculer 5 minutes à puissance élevée puis 12 minutes à puissance moyenne.

*Riz basmati et Quinoa : 10 minutes à puissance moyenne. Il est important d'ajouter l'eau bien chaude au riz. À la fin de la cuisson, laisser reposer à couvert quelques minutes.



Légumes

Couper en dés/rondelles et les déposer dans un plat. Ajouter un fond d'eau (sauf avec des légumes surgelés), couvrir et chauffer 1 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres.

Pomme de terre

Laver et les piquer avec une fourchette un peu partout. Cuire environ 5 minutes. Retourne-la et cuire environ 3 minutes. *Le temps de cuisson dépend de la grosseur de tes pommes de terre.

Boeuf et Poulet

Arroser d'huile, cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 4 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose au centre.

Poisson

Déposer un morceau de poisson dans une assiette recouverte d'une pellicule plastique. Cuire 3 minutes à puissance maximale.

