



Rééquilibrage alimentaire menu semaine 7 jours

By Sarah Magg
sarahmagg.com/fr

plus de 20 menus sur mon instagram :
[@sarahmagg_coach](https://www.instagram.com/sarahmagg_coach)

Important

Les informations contenues dans ce livre reflètent recherches, expériences et opinions de l'auteur et ne constitue pas un avis médical. Avant de commencer tout programme nutritionnel ou d'exercice, consultez votre médecin ou votre médecin pour vous assurer qu'il est approprié pour vous.

Copyright © Tous les droits réservés.

Table des matières

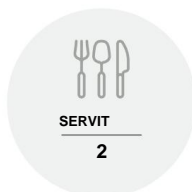
Petit-déjeuner	4
Pots de yaourt à la banane	5
Salade de tomates et pastèque	-
Bol d'avoine aux bleuets	9
Déjeuner	11
Salade de haricots cannellini	12
Wraps aux légumes avant-gardistes.....	14
Salade de carottes, oranges et avocats	16
Salade de haricots mélangés	18
salade à la panzanella	20
Quinoa & légumes sautés	22
Soupe marocaine aux pois chiches	24
Dîner	26
Moussaka	27
Œufs au four épicés à la tomate	29
Saumon avec pommes de terre et salade de maïs	31
Soupe épicée aux carottes et aux lentilles	33
Poulet méditerranéen avec salade grecque de quinoa	35
Légumes grillés avec purée de haricots	37
Salade de betteraves méditerranéenne épicée	39
Collations et accompagnements	41
Parfait aux fraises et au yaourt	42
Trempeur méditerranéenne	44
Figues au miel avec yaourt et amandes	46
Ressources	48
Plan de repas de la semaine 1	49
Liste de courses de la semaine 1	50



Petit-déjeuner



Pots de yaourt à la banane



Nutrition (par portion)	Kcal	Gros	Sat Fat	Carb	Sucre	Fibre	Protéine	Le sel
	236	7g	2g	32g	19g	4g	14g	0.1g

INGRÉDIENTS

225g / tasse de yaourt grec
2 bananes, coupées en morceaux
15g / 2 cuillères à soupe de noix grillées et hachées

MÉTHODE

01 / Placez une partie du yaourt dans le fond d'un verre. Ajouter une couche de banane, puis de yaourt et répéter. Une fois le verre plein, saupoudrer de les noisettes.



Tomate & Pastèque salade




PROPICE
Végétarien



TEMPS DE PRÉPARATION
5 minutes



TEMPS DE CUISSON
Pas de cuisinier



SERVIT
2

Nutrition (par portion)	Kcal	Gros	Sat Fat	Carb	Sucre	Fibre	Protéine	Le sel
	177	13g	5g	13g	10g	1g	5g	0.7g

INGRÉDIENTS

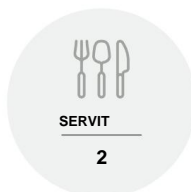
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
- ¼ cuillère à café de flocons de piment
- 1 cuillère à soupe de menthe hachée
- 120 g / tasse de tomates, hachées ½
- pastèque, coupée en morceaux 100g / tasse
- de fromage feta, émietté

MÉTHODE

- 01/ Pour la vinaigrette, Mélanger l'huile, vinaigre, flocons de piment et menthe et puis assaisonnez.
- 02/ Mettre les tomates et pastèque dans un bol. Verser dessus la vinaigrette, ajouter la feta, puis servez.



Bol d'avoine aux bleuets



Nutrition (par portion)	Kcal	Gros	Sat Fat	Carb	Sucre	Fibre	Protéine	Le sel
	235	4g	1g	38g	14g	5g	13g	0.1g

INGRÉDIENTS

60g / tasse de bouillie d'avoine 160g / tasse de yaourt grec 175g / 1 ¼ tasses de myrtilles
1 cuillère à café de miel

MÉTHODE

01/ Mettre les flocons d'avoine dans une casserole avec 400ml

de l'eau. Chauffer et remuer environ 2 minutes. Retirer du feu et ajouter un tiers du yaourt.

02 / Versez les myrtilles dans une casserole avec le miel et 1 cuillère à soupe d'eau. Pocher doucement jusqu'à ce que les myrtilles sont tendres.

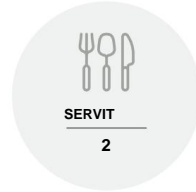
03/ Verser le porridge dans des bols et ajouter le reste de yaourt et myrtilles.



Déjeuner



Salade de haricots cannellini



Nutrition (par portion)	Kcal	Gros	Sat	Fat	Carb	Sucre	Fibre	Protéine	Le sel	
	302	0g	0g		54g		5g	25g	20g	1.2g

INGRÉDIENTS

600g / 3 tasses de haricots cannellini
 70 g / tasse de tomates cerises,
 coupées en deux
 ½ oignon rouge, tranché finement
 ½ cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
 basilic en petit bouquet, déchiré

MÉTHODE

01/ Rincez et égouttez les haricots et mélanger avec les tomates, l'oignon et le vinaigre. Assaisonner, puis ajouter le basilic juste avant de servir.



Wraps aux légumes avant-gardistes



Nutrition (par portion)	Kcal	Gros	Sat Fat	Carb	Sucre	Fibre	Protéine	Le sel
	310	11g	5g	39g	6g	8g	11g	1.6g

INGRÉDIENTS

100g / ½ tasse de tomate cerise

1 concombre

6 olives kalamata

2 grandes tortillas complètes

50g / ¼ tasse de fromage feta

2 cuillères à soupe de houmous

MÉTHODE

01/ Hachez les tomates, coupez les concombre en bâtonnets, fendre les olives et enlever les pierres.

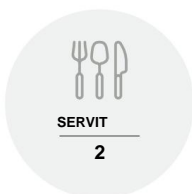
02/ Faire chauffer les tortillas.

03/ Répartir le houmous sur le wrap.

Mettre le mélange de légumes au milieu et rouler.



Carotte, Orange & salade d'avocats



Nutrition (par portion)	Kcal	Gros	Sat Fat	Carb	Sucre	Fibre	Protéine	Le sel
	338	27g	5g	26g	13g	11g	4g	0.1g

INGRÉDIENTS

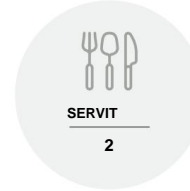
1 orange, plus le zeste et le jus de 1
 2 carottes, coupées en deux dans le sens de la longueur et tranchées avec un économètre
 35g / 1 ½ tasse roquette / roquette 1 avocat, dénoyauté, pelé et tranché
 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

MÉTHODE

01 / Coupez les segments de 1 des oranges et mettre dans un bol avec les carottes, la roquette/la roquette et l'avocat. Fouetter ensemble le jus d'orange, le zeste et huile. Mélangez la salade et saison.



Salade de haricots mélangés



Nutrition (par portion)	Kcal	Gros	Sat	Fat	Carb	Sucre	Fibre	Protéine	Le sel	
	240	12g	5g		22g		4g	9g	11g	1.5g

INGRÉDIENTS

145g / tasses bocal coeur d'artichaut dans l'huile

½ cuillère à soupe de pâte de tomates séchées

½ cuillère à café de vinaigre de vin rouge

200 g / 1 tasse de haricots cannellini, égouttés et rincés

150g / ¾ tasse de tomates coupées en quartiers une poignée d'olives noires Kalamata

2 oignons nouveaux, tranchés finement en diagonale

100g / tasses de fromage feta émietté,

MÉTHODE

01/ Égouttez le bocal d'artichauts, réserver 1 à 2 cuillères à soupe d'huile.

Ajouter l'huile, concentré de tomates séchées et vinaigre

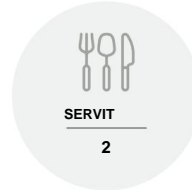
et remuer jusqu'à consistance lisse.

Assaisonner à goûter.

02/ Hacher les artichauts et les verser dans un bol. Ajouter les haricots cannellini, les tomates, les olives, les oignons nouveaux et la moitié du fromage feta. Incorporer le mélange d'huile d'artichaut et verser dans un bol de service. Émietter le reste de fromage feta, puis servir.



salade à la panzanella



Nutrition (par portion)	Kcal	Gros	Sat Fat	Carb	Sucre	Fibre	Protéine	Le sel
	452	35g	6g	37g	7g	11g	6g	1.1g

INGRÉDIENTS

400g / 2 tasses de tomates

1 gousse d'ail, écrasée

1 cuillère à soupe de câpres égouttées et rincées

1 avocat mûr, dénoyauté, pelé et haché

1 petit oignon rouge, tranché très finement

2 tranches de pain brun

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge

une petite poignée de feuilles de basilic

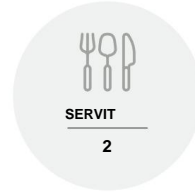
MÉTHODE

01/ Hachez les tomates et mettez-les dans un bol. Bien assaisonner et ajouter le ail, câpres, avocat et oignon. Bien mélanger et laisser reposer 10 minutes.

02/ Pendant ce temps, déchirez le pain en morceaux et placez-le dans un bol. Bruine plus de la moitié de l'huile d'olive et la moitié le vinaigre. Au moment de servir, parsemer de tomates et de feuilles de basilic et arroser du reste d'huile et de vinaigre. Remuer avant de servir.



Quinoa & légumes sautés



Nutrition (par portion)	Kcal	Gros	Sat Fat	Carb	Sucre	Fibre	Protéine	Le sel
	473	25g	3g	56g	9g	9g	11g	0.3g

INGRÉDIENTS

100g / tasse de quinoa

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 gousse d'ail, hachée finement

2 carottes, coupées en fins bâtonnets 150g / 1

tasses de poireaux, tranchés 1 tête de brocoli,

coupée en petits bouquets

50g / ¼ tasse de tomates

100 ml / ½ tasse de bouillon de légumes

1 cuillère à café de purée de tomates

jus ½ citron

MÉTHODE

01/ Cuire le quinoa selon

instructions d'emballage. Pendant ce temps, faites chauffer 3 à soupe d'huile dans une poêle, puis ajouter le l'ail et faire revenir rapidement pendant 1 minute.

Ajouter les carottes, les poireaux et brocoli, puis faire sauter pendant 2 minutes jusqu'à ce que tout brille.

02 / Ajouter les tomates, mélanger le bouillon et la purée de tomates, puis

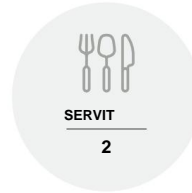
ajouter à la poêle. Couvrir et cuire 3 minutes. Égouttez le quinoa et mélangez-le avec le reste d'huile et de jus de citron.

Répartir entre des assiettes chaudes et déposer les légumes dessus.



Pois Chiche Marocain

Le potage



Nutrition (par portion)	Kcal	Gros	Sat Fat	Carb	Sucre	Fibre	Protéine	Le sel
	408	11g	2g	63g	3g	10g	15g	2.0g

INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

½ oignon moyen, haché

1 bâtonnets de céleri, hachés

1 cuillère à café de cumin moulu

300 ml / 1¼ tasse de bouillon de légumes chaud

200 g de boîte / 1 tasse de tomates hachées

200 g de boîte / 1 tasse de pois chiches, rincés et égouttés

50 g / ¼ tasse de fèves surgelées zeste et jus

½ citron

coriandre et pain pour servir

MÉTHODE

01/ Faire chauffer l'huile dans une casserole, puis faire revenir l'oignon et le céleri pendant 10 minutes jusqu'à ce qu'ils ramollissent. Ajouter le cumin et faire frire encore une minute.

02/ Montez le feu, puis ajoutez le bouillon, les tomates, les pois chiches et le poivre noir. Laisser mijoter 8 minutes. Ajouter les fèves et le jus de citron et cuire encore 2 minutes. Haut avec zeste de citron et coriandre.

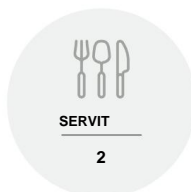
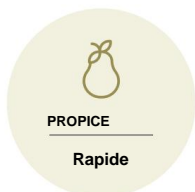




Dîner



Moussaka



Nutrition (par portion)	Kcal	Gros	Sat Fat	Carb	Sucre	Fibre	Protéine	Le sel
	577	27g	12g	46g	6g	8g	41g	2.8g

INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 ½ oignon, haché finement
 1 gousse d'ail, hachée finement
 250g / 9 oz de boeuf haché maigre
 200 g de boîte / 1 tasse de tomates hachées

1 cuillère à soupe de purée de tomates
 1 cuillère à café de cannelle moulue
 200g / 1 tasse de pois chiches
 Paquet de 100 g / tasse de fromage feta, émietté

menthe séchée
 pain brun, pour servir

MÉTHODE

01/ Faire chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter l'oignon et l'ail et faire revenir jusqu'à mou, tendre. Ajouter le hachis et faire revenir 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

02/ Verser les tomates dans la poêle et incorporer le concentré de tomates et la cannelle, puis assaisonner. Quitter le hacher et laisser mijoter pendant 20 minutes.

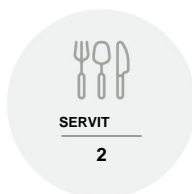
Ajouter les pois chiches à mi-cuisson.

03/ Saupoudrer la feta et la menthe séchée sur le hachis. Servir avec des toasts pain.



Tomate épicée au four

Des œufs



Nutrition (par portion)	Kcal	Gros	Sat Fat	Carb	Sucre	Fibre	Protéine	Le sel
	417	17g	4g	45g	7g	5g	19g	0.8g

INGRÉDIENTS

1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 2 oignons rouges, hachés
 1 piment rouge, épépiné et haché
 1 gousse d'ail, tranchée
 petit bouquet de coriandre, tiges et
 feuilles hachées séparément
 800 g de boîte / 4 tasses de tomates
 cerises 4 œufs , pain brun, pour servir

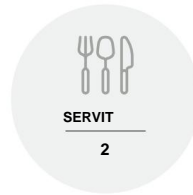
MÉTHODE

01/ Faire chauffer l'huile dans une poêle avec un couvercle, puis cuire les oignons, le piment, l'ail et les tiges de coriandre pendant 5 minutes jusqu'à tendreté. Incorporer les tomates, puis laisser mijoter 8-10 minutes.

02/ A l'aide du dos d'une grande cuillère, faire 4 trempettes dans la sauce, puis casser un œuf dans chacune. Mettre un couvercle sur casserole, puis cuire à feu doux pendant 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que les œufs soient cuits à votre goût. Parsemez de coriandre feuilles et servir avec du pain.



Saumon aux pommes de terre & Salade de maïs



Nutrition (par portion)	Kcal	Gros	Sat Fat	Carb	Sucre	Fibre	Protéine	Le sel
	479	21g	3g	27g	2g	3g	43g	0.5g

INGRÉDIENTS

200g / 1 tasses de petites pommes de terre nouvelles
1 épi de maïs doux
2 filets de saumon sans peau
60g / tasse de tomates

Pour l'habillage

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge

Botte d'oignons nouveaux/oignons verts, hachés finement

1 cuillère à soupe de câpres, hachées finement
une poignée de feuilles de basilic

MÉTHODE

01/ Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante jusqu'à tendreté, ajouter le maïs pour les 5 dernières minutes. Égoutter et refroidir.

02/ Pour la vinaigrette, mélanger le vinaigre, l'huile, les oignons nouveaux/échalotes, les câpres, le basilic & l'assaisonnement.

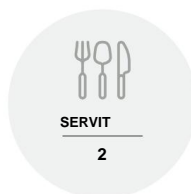
03 / Chauffer le gril à feu vif. Frotter un peu de vinaigrette sur le saumon et cuire, côté peau vers le bas, pendant 7 à 8 minutes. Tranche tomates et déposer sur une assiette. Trancher les pommes de terre, couper le maïs de l'épi et ajouter à l'assiette.

Ajouter le saumon et arroser du reste de vinaigrette.



Carotte épicée et

Soupe aux lentilles



Nutrition (par portion)	Kcal	Gros	Sat Fat	Carb	Sucre	Fibre	Protéine		Le sel
	238	7g	1g	34g	1g	5g	11g		0.3g

INGRÉDIENTS

1 cuillère à café de graines de cumin
pincée de flocons de piment

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

300 g / 2 tasses de carottes, lavées et
grossièrement râpées

70g / tasse de lentilles corail cassées

500 ml / 2 ¼ tasses de bouillon de légumes
chaud

60 ml / ¼ tasse de lait Yogourt grec, pour servir

MÉTHODE

01/ Faire chauffer une grande casserole et faire frire à sec les graines de cumin et les flocons de piment pour

1 minute. Prélevez environ la moitié du graines avec une cuillère et réserver. Ajouter l'huile, la carotte, les lentilles, le bouillon

et le lait dans la casserole et porter à la ébullition. Laisser mijoter 15 minutes jusqu'à ce que le les lentilles ont gonflé et ramolli.

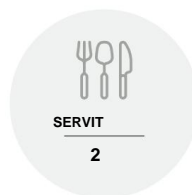
02 / Passer la soupe au mixeur plongeant ou au robot culinaire jusqu'à ce lisse. Assaisonner au goût et terminer

avec une cuillerée de yogourt grec et une pincée des épices grillées réservées



méditerranéen

Poulet, Quinoa & Salade grecque



Nutrition (par portion)	Kcal	Gros	Sat Fat	Carb	Sucre	Fibre	Protéine	Le sel
	424	21g	6g	59 grammes		11g	17g	13g
								1.5g

INGRÉDIENTS

100g / tasse de quinoa
 ½ piment rouge, épépiné et finement haché
 1 gousse d'ail, écrasée
 2 poitrines de poulet

1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge

150 g / ¾ tasse de tomates, hachées grossièrement

poignée de kalamata noir dénoyauté
 Olives

½ oignon rouge, finement tranché
 50 g / ½ tasse de fromage feta, émietté petit
 bouquet de feuilles de menthe, hachées jus et zeste ½ citron

MÉTHODE

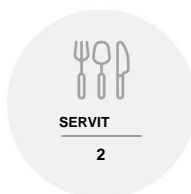
01 // Cuire le quinoa en suivant le instructions d'emballage, puis rincer à froid arroser et bien égoutter

02/ Pendant ce temps, remuez le poulet filets à l'huile d'olive avec un peu assaisonnement, piment et ail. Déposer dans une poêle chaude et cuire 3 à 4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'ils soient bien cuits Transférer dans une assiette et réserver

03/ Versez ensuite les tomates, les olives, l'oignon, la feta et la menthe dans un bol. Lancer dans le quinoa cuit. Incorporer le reste de l'huile d'olive, le jus et le zeste de citron et bien assaisonner. Servir avec le poulet dessus.



Légumes grillés avec Purée de haricots



Nutrition (par portion)	Kcal	Gros	Sat	Fat	Carb	Sucre	Fibre	Protéine	Le sel	
	314	16g	2g		33g		9g	11g	19g	0.1g

INGRÉDIENTS

1 poivron, épépiné et coupé en quartiers
1 aubergine, tranchée dans le sens de la longueur
2 courgettes, tranchées dans le sens de la longueur

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Pour la purée

400 g de boîte / 2 tasses de haricots blancs, rincés

1 gousse d'ail, écrasée

100 ml / ½ tasse de bouillon de légumes
1 cuillère à soupe de coriandre hachée

MÉTHODE

01/ Faites chauffer le grill. Organiser le légumes sur une poêle à griller et broser

légèrement avec de l'huile. Griller jusqu'à ce que légèrement

dorés, les retourner, badigeonner à nouveau

avec de l'huile, puis griller jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

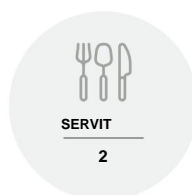
02/ Pendant ce temps, mettre les haricots dans une casserole avec l'ail et le bouillon.

Porter à ébullition, puis laisser mijoter, à découvert, pendant 10 minutes. Écraser grossièrement avec un pilon à pommes de terre. Répartir les légumes et les écraser dans 2 assiettes, arroser d'huile et saupoudrer de poivre noir & coriandre.



Méditerranéen épicé

Salade de betteraves



Nutrition (par portion)	Kcal	Gros	Sat Fat	Carb	Sucre	Fibre	Protéine	Le sel
	548	20g	4g	58g	6g	11g	23g	1.7g

INGRÉDIENTS

8 petites betteraves crues ou 4 moyennes, lavées

½ cuillère à soupe de sumac

½ cuillère à soupe de cumin moulu

400 g de boîte / 2 tasses de pois chiches, égouttés et rincés

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

½ cuillère à café de zeste de citron

½ cuillère à café de jus de citron

200g / ½ tasse de yaourt grec

1 cuillère à soupe de pâte d'harissa

1 cuillère à café de flocons de piment rouge broyés

feuilles de menthe, hachées, pour servir

MÉTHODE

01 / Chauffer le four à 425F/220C/200C ventilateur/gaz 7. Couper en deux ou en quart les betteraves en fonction de la taille. Mélanger les épices ensemble. Sur une grande plaque allant au four, mélanger pois chiches et betterave avec le pétrole.

Assaisonner de sel et saupoudrer les épices. Mélangez à nouveau. Faire rôtir 30 minutes.

02/ Pendant que les légumes cuisent, mélangez le zeste et le jus de citron avec le yaourt. Mélangez la harissa et étalez-la dans un bol. Garnir avec la betterave et les pois chiches, et saupoudrer avec les flocons de piment et la menthe.

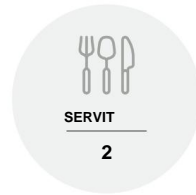




Collations



fraise et yaourt Parfait



Nutrition (par portion)	Kcal	Gros	Sat Fat	Carb	Sucre	Fibre	Protéine	Le sel
	161	4g	1g	23g	13g	2g	9g	0.1g

INGRÉDIENTS

150 g / ¾ tasse de fraises en barquette, hachées

1 cuillère à soupe de sucre

150g / ½ tasse de yaourt grec

4 petits biscuits amaretti, écrasés

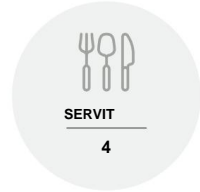
MÉTHODE

01/ Dans un petit bol, mélanger le fraises avec la moitié du sucre, puis les écraser grossièrement à la fourchette.

Mélanger le sucre restant dans le yaourt, puis superposez 6 verres d'amaretti biscuits, yaourt et fraises.



Trempette méditerranéenne



Nutrition (par portion)	Kcal	Gros	Sat Fat	Carb	Sucre	Fibre	Protéine	Le sel
	213	12g	7g	16g	2g	4g	10g	1.5g

INGRÉDIENTS

400 g de boîte / 2 tasses de haricots cannellini
200g / tasses de fromage feta

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 gousse d'ail, écrasée

3 cuillères à soupe d'aneth haché, de menthe
ou de ciboulette (ou 1 cuillère à soupe chacun)

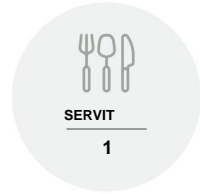
MÉTHODE

01/ Égouttez et rincez les haricots.

Basculez dans un robot culinaire avec feta, jus de citron et l'ail. Fouetter jusqu'à consistance lisse. Ajouter aneth, menthe ou ciboulette, et assaisonner avec poivre.



Figues au miel avec Yaourt & Amandes



Nutrition (par portion)	Kcal	Gros	Sat Fat	Carb	Sucre	Fibre	Protéine	Le sel
	151	5g	1g	24g	11g	2g	4g	0.1g

INGRÉDIENTS

- 2 figues
- 2 cuillères à soupe de yaourt grec
- 1 cuillère à soupe de miel
- 2 pincées de cannelle
- une poignée d'amandes effilées grillées

MÉTHODE

- 01/ Coupez les figues en deux.
Cuillère dessus le yogourt, puis arroser de miel. Saupoudrer de cannelle et quelques amandes effilées grillées

tableau rééquilibrage alimentaire menu



Plan de repas



	PETIT-DÉJEUNER	DÉJEUNER	DÎNER
LUN	Yogourt à la banane Casseroles (page 5)	Haricot Cannellini Salade (12)	Moussaka (27)
MAR	Tomate et Salade de pastèque (7)	Wraps aux légumes avant- gardistes (14)	Tomate épicée Oeufs au four (29)
Mer	Avoine aux bleuets Bol (9)	Carotte, Orange et Salade d'avocat (16)	Saumon avec Pommes de terre et maïs Salade (31)
JEU	Yogourt à la banane Casseroles (5)	Salade de haricots mêlés (18)	Carotte épicée et Soupe aux lentilles (33)
VEN	Tomate et Salade de pastèque (7)	salade à la panzanella (20)	méditerranéen Poulet, Quinoa & Salade Grecque (35)
SAM	Avoine aux bleuets Bol (9)	Quinoa & Sauté Végé (22)	Légumes grillés avec purée de haricots (37)
Dimanche	Yogourt à la banane Casseroles (5)	Pois Chiche Soupe (24)	Épicé méditerranéen Salade de betteraves (39)

Cette liste de courses correspond à la formule repas pour 2 personnes. Aucune collation n'est incluse.

LAITIER

Des œufs	4
Feta	350 g / 2 tasses 1300
Yaourt grec	g / 4 tasses 60 ml / ¼
Du lait	tasse

PÂTISSERIE

Miche de pain complet	1
Tortillas complètes	2

VIANDE POISSON

Filets de saumon	2
Poitrines de poulet	2
Hachis de bœuf maigre	250 g / 9 onces

ÉPICES & FINES HERBES

Flocons de piment rouge broyés	
Graines de cumin	
Cumin en poudre	
Cannelle moulue	
Basilic frais	
Coriandre fraîche / coriandre	
Persil frais	
Menthe fraîche	
Roquette / Roquette	
Sumac	
Curcuma	

BOUTIQUE

Coeurs d'artichauts	145 g /
Olives noires	50 g / ¼ tasse
Haricots Cannellini	800 g / 4 tasses
câpres	8 g / 1 cuillère à soupe
Tomates en Conserve	1200 g / 6 tasses 800
Pois chiches	g / 4 tasses
Huile d'olive extra vierge	

Haricots 400 g / 2 tasses

Pâte de Harrisa

Mon chéri

Houmous

Flocons d'avoine 120 g / 1 tasses

quinoa 200 g / 1 tasses

Vinaigre de vin rouge

Lentilles rouges fendues 70 g / tasse

Pâte de tomates séchées

Purée de tomates

Bouillon de légumes 1000 ml / 4 ¼ tasse

Noix 45 g / 6 cuillères à soupe

FRUITS & LÉGUMES

Aubergine / Aubergine	1
Avocats	2
Bébé Betterave	8
Bananes	6
Poivron	1
Fèves	50 g / ¼ tasses
Tête de brocoli	1
Myrtilles	350 g / 3 ½ tasses
Carottes	500 g / 4 ½ tasses
Branche de céleri	1
Tomates cerises	1220 g
Concombre	1
Gousse d'ail	1
Poireau	150 g
Citrons	2
Nouvelles pommes de terre	200 g
Oignons	5
Des oranges	2
Piments rouges	2
Oignons de printemps / échalotes	
Épi de maïs doux	1
Pastèque	1
Courgette / Courgette	2

**Obtenez le plan complet de 28 jours et
Mangez sainement pour de bon**

**Apprendre encore plus
sur :**

Sarah Magg

sarahmagg.com/fr