



Les essentiels du meal prep

Pour simplifier la préparation des repas

avril
SUPERMARCHÉ SANTÉ

FRUITS

- **Fruits coupés pour les collations:** melon d'eau, cantaloup, melon miel, ananas, kiwi, mangue
- **Autres fruits à laver d'avance:** raisins, cerises, prunes
- Salade de fruits

COLLATIONS

- Boules d'énergie
- Muffins
- Pain dessert

DÉJEUNER

- Granola
- Pouding de chia
- Gruau du lendemain
- Mini-omelette

LÉGUMES

- **Crudités:** carottes, céleri, poivrons, tomates cerises, chou-fleur, brocoli, radis, rabiole, concombre, pois mange-tout
- **Légumes en feuilles:** laitue, épinards, chou frisé/kale, mélange printanier, roquette
- **Légumes au four:** asperges, aubergines, patate douce, courges, betteraves, panais, chou de Bruxelles, haricots verts, bok choy, navet, chou-fleur, courgette, poivrons
- Soupe ou potage avec légumes de saison

ACCOMPAGNEMENTS/CONDIMENTS

- Hummus
- Trempette pour crudités
- Vinaigrette pour salades
- Marinade passe-partout
- Sauce d'accompagnement
- Fromage râpé

PROTÉINES

- Œufs durs
- Tofu/tempeh
- Edamames
- Poulet
- Conserve de légumineuses
- Conserve de poissons

GRAINS ENTIERS

- Quinoa
- Couscous de blé entier
- Riz brun ou sauvage
- Pâtes de grains entiers
- Orge mondé
- Millet
- Sarrasin