

Menu de la semaine en famille

Une semaine type du menu Famille CROQ. Calories par adulte pour la journée entière ; adaptez les portions à l'âge et à l'appétit des enfants.

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner	Journée
Lundi	Pétales de céréales, banane et cacao ; thé ou café	Bagel pizza ; salade verte à l'huile de colza ; 2 petits-suisseurs ; pommes tranchées au beurre de cacahuète	Fromage blanc et miel	Carottes râpées au citron ; boulettes de viande et boulghour ; verrine de banane au fromage blanc	1 733 kcal
Mardi	Pétales de céréales, banane et cacao ; thé ou café	Hot dog ; salade verte à l'échalote ; 1 banane	Fromage blanc et miel	Crumble de chou-fleur et patate douce ; purée de fruits au fromage blanc	1 714 kcal
Mercredi	Pétales de céréales, banane et cacao ; thé ou café	Riz basmati, courge et chou, steak haché ; 1 yaourt aux fruits ; pomme râpée à la noisette	Cake nature ; infusion	Navets farcis ; 30 g de pâtes ; salade de fruits frais (pomme, poire) ; 2 carrés de chocolat	1 691 kcal
Jeudi	Pétales de céréales, banane et cacao ; thé ou café	Poke bowl ; fromage blanc et miel ; 2 kiwis ; 2 carrés de chocolat	Fromage blanc et miel	Clafoutis de petits pois, jambon et Boursin ; 1 tranche de pain complet ; yaourt nature	1 660 kcal
Vendredi	Pétales de céréales, banane et cacao ; thé ou café	Gratin de potiron au bœuf ; 30 g de riz ; verrine de compote au fromage blanc et pignons	Fromage blanc et miel	Macaronis sauce potimarron ; 2 tranches de jambon blanc ; 200 g de kaki	1 743 kcal
Samedi	Pain au chocolat ; 1 yaourt aux fruits ; thé ou café	Carottes râpées aux noix ; gratin de raviolis au poulet ; yaourt de chèvre	Fromage blanc et miel	Omelette courge et bacon ; frites au four ; salade de fruits frais (pomme, poire)	1 784 kcal
Dimanche	Pétales de céréales, banane et cacao ; thé ou café	Salade verte à l'échalote ; arancini ; 2 prunes ; 2 carrés de chocolat	Crêpes chocolat-banane ; infusion	Couscous à la betterave ; 1 œuf dur ; yaourt framboises et miel	1 762 kcal

Menus CROQ conçus par la diététicienne du programme. Un nouveau menu chaque semaine, avec les recettes : www.croq-kilos.com/programme/menu-famille

Liste de courses pour 4 personnes

Toute la semaine, tous les repas, 4 portions adultes. Sel, poivre, épices, herbes, thé et café non comptés.

Fruits et légumes

- ☐ bananes **3,68 kg**
- ☐ pommes **1,68 kg**
- ☐ pommes vertes **600 g**
- ☐ poires **600 g**
- ☐ kiwis **800 g**
- ☐ kaki **800 g**
- ☐ prunes **400 g**
- ☐ clémentines **320 g**
- ☐ grenade **280 g**
- ☐ citron **300 g**
- ☐ avocat **160 g**
- ☐ carottes **1,6 kg**
- ☐ potiron **1 kg**
- ☐ potimarron **800 g**
- ☐ courge butternut **560 g**
- ☐ chou-fleur **1,4 kg**
- ☐ champignons **900 g**
- ☐ navets **800 g**
- ☐ pommes de terre **800 g**
- ☐ oignons **600 g**
- ☐ oignons verts **200 g**
- ☐ échalotes **124 g**
- ☐ chou frisé **320 g**
- ☐ chou rouge **320 g**
- ☐ patate douce **200 g**
- ☐ petits pois **200 g**
- ☐ betterave cuite **160 g**
- ☐ laitue iceberg **400 g**
- ☐ salade romaine et roquette **240 g**
- ☐ noisettes **100 g**
- ☐ ail **40 g**
- ☐ basilic **40 g**
- ☐ gingembre **20 g**
- ☐ jus de citron **60 ml**
- ☐ persil
- ☐ coriandre

Boucherie et charcuterie

- ☐ bœuf haché 5 % MG **1,92 kg**
- ☐ saucisses de volaille **400 g**
- ☐ jambon blanc **580 g**
- ☐ bacon fumé **240 g**

Rayon frais

- ☐ fromage blanc **3,6 kg**
- ☐ lait demi-écrémé **4,24 l**
- ☐ yaourts aux fruits **1 kg**
- ☐ yaourt nature **900 g**
- ☐ yaourt de chèvre **500 g**
- ☐ petits-suisses **480 g**
- ☐ skyr **120 g**
- ☐ œufs **38**
- ☐ emmental râpé **200 g**
- ☐ comté **160 g**
- ☐ fromage frais **120 g**
- ☐ Boursin **100 g**
- ☐ mozzarella **60 g**
- ☐ parmesan **60 g**
- ☐ chèvre **40 g**
- ☐ crème fraîche à 20 % **120 ml**
- ☐ beurre **80 g**
- ☐ raviolis frais au poulet **400 g**

Épicerie

- ☐ pétales de céréales (riz et blé complet) **960 g**
- ☐ farine semi-complète **800 g**
- ☐ farine blanche **500 g**
- ☐ miel **400 g**
- ☐ sucre muscovado **400 g**
- ☐ compote pommes-pruneaux **400 g**
- ☐ pains au chocolat **320 g**
- ☐ pois chiches cuits **320 g**
- ☐ riz **240 g**
- ☐ boulghour **240 g**
- ☐ pains à hot dog **240 g**
- ☐ chapelure **220 g**
- ☐ macaronis **160 g**
- ☐ semoule fine **160 g**
- ☐ riz arborio **140 g**
- ☐ pâtes **120 g**
- ☐ quinoa **120 g**
- ☐ pain à bagel **120 g**
- ☐ coulis de tomates **120 g**
- ☐ chocolat noir **120 g**
- ☐ sirop d'agave **120 g**
- ☐ cacao non sucré **80 g**
- ☐ beurre de cacahuète **80 g**
- ☐ noix **60 g**
- ☐ maïzena **60 g**
- ☐ sucre vanillé **60 g**
- ☐ pain complet **60 g**
- ☐ cacao **48 g**
- ☐ amandes effilées **40 g**
- ☐ graines de courge **40 g**
- ☐ pignons **40 g**
- ☐ lait de coco **220 ml**
- ☐ bouillon de légumes **2,4 l**
- ☐ huile d'olive **240 ml**
- ☐ huile de colza **60 ml**
- ☐ vinaigre balsamique **180 ml**
- ☐ vin blanc **160 ml**
- ☐ huile **60 ml**
- ☐ vinaigre **100 ml**
- ☐ vinaigre de vin rouge **20 ml**
- ☐ ketchup **20 g**
- ☐ moutarde **20 g**
- ☐ levure chimique **20 g**
- ☐ gousse de vanille **20 g**

Surgelés

- ☐ framboises **160 g**