



UNE SEMAINE SANS SUCRE(S)

Version Omnivore

Ariane Goignard

Thérapie et profilage alimentaire - www.arianegoignard.fr

MES MENUS POUR LA SEMAINE

*et ma liste de course**

* Je vous laisse libre de choisir les quantités car je ne sais pas pour combien de personnes vous allez cuisiner et car dans mon optique, il faut MANGER ! Si votre corps et votre cerveau sont bien rassasiés, les envies de sucre(s) se feront rares ou absentes 😊 Pensez aussi à opter pour des produits les plus simples, bruts et ressourçants possible.

Lundi

MATIN

- Boisson chaude non sucrée si possible ou avec un peu de miel
- Omelette roulée ou non avec herbes fraîches et épinards + huile végétale pour la cuisson : olive ou colza ou mélange mais TOUJOURS première pression à froid > PPF !

MIDI

- Salade verte et blanc de poulet revenu doucement avec dés de féta et olives + huile végétale PPF pour la cuisson et l'assaisonnement

SOIR

- Soupe/velouté et/ou bouillon (cf recette et ingrédients ci-dessous)
- Gratin de poisson blanc avec crème et fromage râpé au lait cru + 2 CAS de riz semi-complet si envie/si besoin

SNACKS-GOUTER

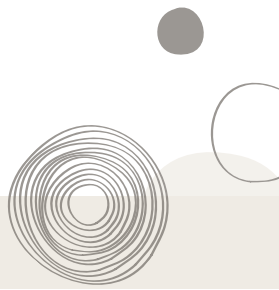
- Soupe/velouté + fromage au lait cru

MA LISTE DE COURSES :

- ✓ OEUFs DE QUALITÉ
- ✓ EPINARDS
- ✓ HERBES FRAICHES
- ✓ SALADE VERTE
- ✓ BLANC DE POULET DE QUALITÉ
- ✓ FÉTA

Ariane Goignard

Thérapie et profilage alimentaire - www.arianegoignard.fr



SUITE DE MA LISTE DE COURSES :

- ✓ OLIVES
- ✓ HUILES VÉGÉTALES TOUJOURS PPF
- ✓ VINAIGRE
- ✓ POISSON BLANC (FRAIS OU SURGELÉ PICARD)
- ✓ PARMESAN OU FROMAGE RÂPÉ SI POSSIBLE AU LAIT CRU (FROMAGER OU GRANDE SURFACE)
- ✓ AMANDES BRUTES CAD NON GRILLÉES NON SALÉES
- ✓ SOUPE/VELOUTÉ : LÉGUMES AU CHOIX SELON CE QUE VOUS AIMEZ SOIT CUIITS VAPEUR, SOIT REVENUS DANS HUILE VÉGÉTALE PPF OU DANS GRAISSE DE CANARD
- ✓ RIZ SEMI-COMPLET
- ✓ MIEL SI BESOIN
- ✓ BOUILLON

Ariane Goignard

Thérapie et profilage alimentaire - www.arianegoignard.fr



MES MENUS POUR LA SEMAINE

et ma liste de course

Mardi

MATIN

- Boisson chaude non sucrée si possible ou avec un peu de miel
- Avocat farci au fromage frais et noix

MIDI

- Tchouchouka : poivrons et tomates revenus avec des œufs au dernier moment
- Ou bien écrasé de patates douces + œufs au plat

SOIR

- Soupe/velouté et/ou bouillon
- Salade de pommes de terres au beurre, oignons et maquereaux + huile d'olive PPF et moutarde

SNACKS-GOUTER

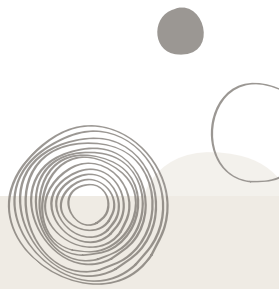
- Noix + légumes/crudités en bâtonnets

MA LISTE DE COURSES :

- ✓ AVOCAT
- ✓ POMMES DE TERRE (DANS L'IDÉAL 2 PETITES OU 1 GROSSE PAR PERSONNE)
- ✓ BEURRE AU LAIT CRU
- ✓ MAQUEREAUX
- ✓ POIVRONS
- ✓ PATATES DOUCES
- ✓ ŒUFS
- ✓ QUINOA
- ✓ HUILE OLIVE
- ✓ MOUTARDE
- ✓ NOIX DE CAJOU
- ✓ CAROTTES OU AUTRES LÉGUMES POUR LES BÂTONNETS
- ✓ MIEL SI BESOIN
- ✓ BOUILLON

Ariane Goignard

Thérapie et profilage alimentaire - www.arianegoignard.fr



MES MENUS POUR LA SEMAINE

et ma liste de course

Mercredi

MATIN

- Boisson chaude non sucrée si possible ou avec un peu de miel
- Chèvre frais enroulé dans une tranche de saumon fumé et/ou porridge low carb (recette ci-dessous)

MIDI

- Soupe/velouté et/ou bouillon
- Salade de crevettes à l'avocat avec huile d'avocat PPF

SOIR

- Magret de canard et haricots verts au beurre cru
+ 2 CAS de pâtes semi-complètes si envie/si besoin

SNACKS-GOUTER

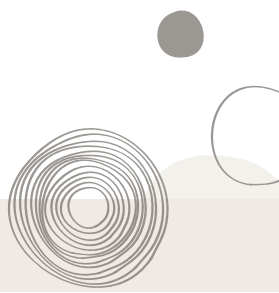
- Crackers low carb (recette ci-dessous) et légumes/crudités en bâtonnets

MA LISTE DE COURSES :

- ✓FROMAGE DE CHÈVRE ET BEURRE AU LAIT CRU
- ✓SAUMON FUMÉ DE QUALITÉ
- ✓POUDRE DE NOISETTE
- ✓POUDRE D'AMANDE
- ✓LAIT VÉGÉTAL OU DE VACHE ENTIER
- ✓NOIX DE COCO RÂPÉE
- ✓LÉGUMES POUR SOUPE/VELOUTÉ ET POUR CRUDITÉS EN BÂTONNETS
- ✓CREVETTES
- ✓AVOCAT
- ✓MAGRET DE CANARD DE QUALITÉ
- ✓HARICOTS VERTS
- ✓PÂTES SEMI-COMPLÈTES BIO
- ✓PARMESAN RÂPÉ
- ✓ŒUFS
- ✓MIEL SI BESOIN
- ✓BOUILLON

Ariane Goignard

Thérapie et profilage alimentaire - www.arianegoignard.fr



MES MENUS POUR LA SEMAINE

et ma liste de course

Jeudi

MATIN

- Boisson chaude non sucrée si possible ou avec un peu de miel 😊
- Crackers ultra gourmand (recette ci-dessous) et crudités ou velouté
- Ou oeufs sous la forme que vous préférez et crudités ou velouté

MIDI

- Soupe/velouté et/ou bouillon
- Sardines et purée de chou-fleur au beurre cru

SOIR

- Soupe/velouté et/ou bouillon
- Poulet farci au fromage et brocolis ou autres légumes vapeur
+ 2 CAS de quinoa si envie/si besoin
+ huile olive ou colza ou mélange PPF sur les légumes et le quinoa

SNACKS-GOUTER

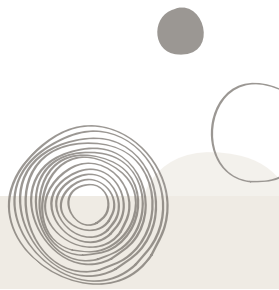
- Yaourt au lait entier avec beurre oléagineux (cacahuète, amande, sésame, cajou ou mélange) ou 1 CAC de miel

MA LISTE DE COURSES :

- ✓ PARMESAN RÂPÉ
- ✓ BEURRE CRU
- ✓ POUDRE D'AMANDE
- ✓ OEUFS
- ✓ LÉGUMES POUR SOUPE/VELOUTÉ ET POUR CRUDITÉS EN BÂTONNETS
- ✓ SARDINES
- ✓ CHOU-FLEUR
- ✓ POUDRE DE COCO
- ✓ BLANC DE POULET
- ✓ BROCOLIS OU AUTRES LÉGUMES
- ✓ YAOURT AU LAIT ENTIER
- ✓ BEURRE OLÉAGINEUX NATURE (CACAHUÈTE, AMANDE, SÉSAME, CAJOU OU MÉLANGE)
- ✓ QUINOA
- ✓ MIEL SI BESOIN
- ✓ BOUILLON

Ariane Goignard

Thérapie et profilage alimentaire - www.arianegoignard.fr



MES MENUS POUR LA SEMAINE

et ma liste de course

Vendredi

MATIN

- Boisson chaude non sucrée si possible ou avec un peu de miel
- Yaourt ou fromage blanc de qualité avec beurre d'oléagineux

MIDI

- Soupe/velouté et/ou bouillon
- Chou-fleur au four façon wings au paprika fumé et saucisses du boucher

SOIR

- Soupe/velouté et/ou bouillon
- Galettes bretonnes maison (recette ci-dessous) avec jambon et/ou œuf et/ou fromage

SNACKS-GOUTER

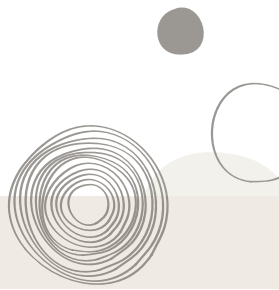
- Soupe/velouté et jambon cru

MA LISTE DE COURSES :

- ✓ LÉGUMES POUR SOUPE/VELOUTÉ ET POUR CRUDITÉS EN BÂTONNETS
- ✓ YAOURT OU FROMAGE BLANC AU LAIT ENTIER
- ✓ BEURRE OLÉAGINEUX NATURE (CACAHUÈTE, AMANDE, SÉSAME, CAJOU OU MÉLANGE)
- ✓ CHOU-FLEUR
- ✓ PAPRIKA FUMÉ
- ✓ SAUCISSES DU BOUCHER
- ✓ FARINE DE BLÉ NOIR
- ✓ GROS SEL
- ✓ JAMBON BLANC ET/OU CRU DE QUALITÉ
- ✓ ŒUFS
- ✓ FROMAGE RÂPÉ AU LAIT CRU
- ✓ MIEL SI BESOIN
- ✓ BOUILLON

Ariane Goignard

Thérapie et profilage alimentaire - www.arianegoignard.fr



MES MENUS POUR LA SEMAINE

et ma liste de course

Samedi

MATIN

- Boisson chaude non sucrée si possible ou avec un peu de miel
- Pancakes low carb (recette ci-dessous)
ou une autre petit déjeuner de la semaine

MIDI

- Soupe/velouté et/ou bouillon
- Quiche sans pâte lardons et poireaux

SOIR

- Soupe/velouté et/ou bouillon
- Poisson blanc au four avec patates douces en cubes, huile de coco et curry + 2 CAS de riz semi-complet si envie/si besoin

SNACKS-GOUTER

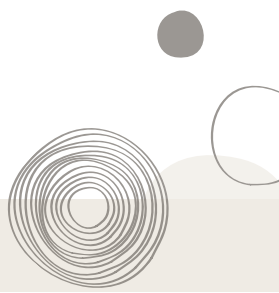
- Crackers et légumes/crudités en bâtonnets

MA LISTE DE COURSES :

- ✓ ŒUFS
- ✓ CREAM CHEESE
- ✓ POUDRE D'AMANDE
- ✓ LEVURE CHIMIQUE OU BICARBONATE DE SOUDE
- ✓ LÉGUMES POUR SOUPE/VELOUTÉ/CRUDITÉS EN BÂTONNETS
- ✓ LARDONS
- ✓ POIREAUX
- ✓ POISSON BLANC
- ✓ PATATES DOUCES
- ✓ HUILE DE COCO TOUJOURS NON DÉSORISÉE
- ✓ RIZ SEMI-COMPLET
- ✓ PARMESAN RÂPÉ
- ✓ POUDRE D'AMANDE
- ✓ MIEL SI BESOIN
- ✓ BOUILLON

Ariane Goignard

Thérapie et profilage alimentaire - www.arianegoignard.fr



MES MENUS POUR LA SEMAINE

et ma liste de course

Dimanche

MATIN

- Boisson chaude non sucrée si possible ou avec un peu de miel
- Houmous maison accompagnés de crudités (carotte/endive/concombre/fenouil...)

MIDI

- Soupe/velouté et/ou bouillon
- Burger avec plusieurs feuilles de sucrose en guise de pain
steaks hachés, oignons, fromage, sauce moutarde, salade verte

SOIR

- Soupe/velouté et/ou bouillon
- Courge spaghetti bolognaise avec reste de steaks hachés
- Ou butternut farçis avec reste de steaks hachés et 2 CAS de boulgour si envie/si besoin

SNACKS-GOUTER

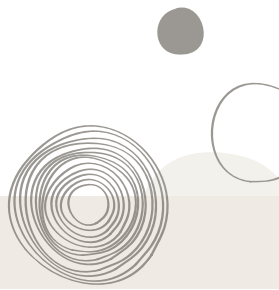
- Noisettes + légumes/crudités en bâtonnets

MA LISTE DE COURSES :

- ✓ POIS CHICHE
- ✓ LÉGUMES POUR SOUPE/VELOUTÉ/CRUDITÉS EN BÂTONNETS
- ✓ SUCRINE
- ✓ STEAKS HACHÉS DE QUALITÉ
- ✓ OIGNONS
- ✓ FROMAGE RÂPÉ
- ✓ SALADE VERTE
- ✓ MOUTARDE
- ✓ COURGE SPAGHETTI
- ✓ BUTTERNUT
- ✓ BOULGOUR
- ✓ NOISETTES
- ✓ MIEL SI BESOIN
- ✓ BOUILLON

Ariane Goignard

Thérapie et profilage alimentaire - www.arianegoignard.fr



DES IDÉES DE RECETTES

en bonus

IDÉES DE VINAIGRETTES :

- 3 CAS huile olive PPF + 1 CAS vinaigre balsamique + 1 CAS beurre de cacahuète + poivre
- 3 CAS huile de noix PPF + 1 CAS vinaigre de cidre + 1 CAS de miel + sel, poivre
- 3 CAS huile de sésame PPF + 1 CAS vinaigre balsamique blanc + 1 CAC de moutarde douce + 1 CAC de graines de sésame, sel, poivre

GALETTES BRETONNES :

- 330g de blé noir
- 10g de gros sel
- 75 cl d'eau
- 2 œufs

1. Mélanger
2. Et si possible laisser reposer 2h

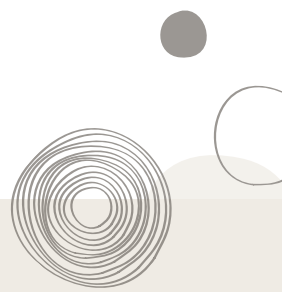
PORRIDGE LOW CARB :

- 30g de poudre de noisettes (ou poudre de noisettes + poudre d'amande)
- 125 ml de lait végétal ou lait de vache entier
- 1 CAS beurre amande ou cacahuète
- 15 g de coco râpée

1. Mettre la poudre dans une casserole
2. Ajouter le lait
3. Faire chauffer à feux doux en mélangeant
4. Servir et ajouter beurre amande ou cacahuète et la poudre de coco

Ariane Goignard

Thérapie et profilage alimentaire - www.arianegoignard.fr



DES IDÉES DE RECETTES

en bonus

PANCAKES LOW CARB :

- 2 œufs
- 60 g de cream cheese
- 15 g de poudre d'amandes
- ½ cuillère à café de levure chimique ou de bicarbonate de soude

1. Mélanger le tout
2. Faire chauffer une poêle adéquate avec de l'huile de coco
3. Former les pancakes, les laisser cuire des deux côtés

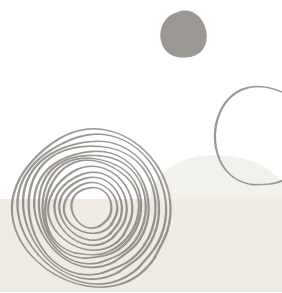
CRACKERS :

- 60 g de parmesan râpé
- 60 g d'amande en poudre
- 1 blanc d'œuf

1. Battre les oeufs
2. Ajouter le parmesan et la poudre d'amande
3. Étaler da pâte sur 1 millimètre d'épaisseur entre 2 feuilles de papier sulfurisé (du papier cuisson) ou 2 plaques de silicone
4. Faire chauffer le four à 175 °C
5. Retirer le papier sulfurisé du dessus, couper la pâte en losanges ou en triangles
6. Remettre le papier
7. Faire cuire au four à 175 °C durant 10 à 12 minutes, jusqu'à coloration dorée.
8. Laisser refroidir

Ariane Goignard

Thérapie et profilage alimentaire - www.arianegoignard.fr



DES IDÉES DE RECETTES

en bonus

MERVEILLEUX BOUILLON DE POULE VERSION RAPIDE :

- Carcasse et/ou os de poulet
- Carottes, poireaux, oignon, clou de girofle
- Bouquet garni
- Vinaigre ou vin de qualité

1. Mettre dans une marmite/casserole d'eau froide :

- 1 carcasse de poulet ou des os
- quelques carottes et poireaux en bâtonnets
- 1 oignon piqué de clous de girofle
- 1 bouquet garni
- 1 CAS vinaigre de cidre ou vin blanc de qualité ou qq gouttes citron bio

2. Faire cuire à feu doux entre 2h et 12h, juste frémir pas bouillir

3. Filtrer ou servir comme cela

4. Peut se conserver jusqu'à 7 jours au frigo

5. Peut se congeler

+ L'ARTICLE DE MA FORMATRICE GABRIELLA TAMAS SUR LE « BOUILLON THÉRAPEUTIQUE » :

<https://www.alimentation-integrative.fr/bouillon-therapeutique/>

Ariane Goignard

Thérapie et profilage alimentaire - www.arianegoignard.fr

