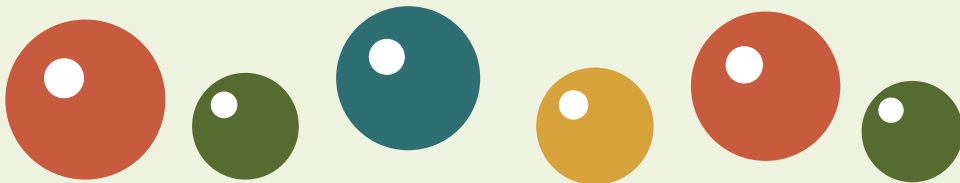


Régime méditerranéen

21 jours de menus complets

Un guide simple, varié et prêt à suivre pour retrouver une alimentation plus végétale, gourmande et équilibrée, sans compter chaque calorie.



légumes - huile d'olive - poissons - céréales complètes - convivialité

Dans ce PDF

- 21 journées de menus complets
- Des petits-déjeuners, déjeuners, dîners et collations
- Des repères de portions simples
- Une liste de courses par semaine
- Des conseils pour adapter le programme à votre quotidien

Document informatif. À adapter selon votre appétit, votre activité, vos allergies, vos traitements et vos objectifs. En cas de pathologie, grossesse, trouble alimentaire ou régime médical, demandez conseil à un professionnel de santé.

Avant de commencer

Le régime méditerranéen n'est pas une cure stricte. C'est une façon de composer ses repas autour de produits simples: légumes, fruits, légumineuses, céréales complètes, huile d'olive, poissons, herbes aromatiques, noix et repas conviviaux. L'objectif de ce programme est de donner un cadre facile à suivre pendant 21 jours, sans monotonie et sans interdits inutiles.

Les repères de base

- À chaque repas principal: une belle portion de légumes, crus ou cuits.
- Tous les jours: huile d'olive en matière grasse principale, fruits, céréales complètes ou pain complet.
- Très souvent: légumineuses comme lentilles, pois chiches, haricots blancs ou rouges.
- Plusieurs fois par semaine: poisson, fruits de mer, oeufs ou volaille.
- En quantité modérée: fromage, yaourt nature, viande rouge, produits sucrés.
- À boire: eau en priorité, thé, café ou infusion non sucrés selon vos habitudes.

Repères de portions simples

Famille d'aliments	Repère visuel	Exemples
Légumes	La moitié de l'assiette	Salade, tomates, courgettes, aubergines, carottes, épinards
Protéines	Un quart de l'assiette	Poisson, oeufs, volaille, lentilles, pois chiches, haricots
Céréales/féculents	Un quart de l'assiette	Riz complet, quinoa, boulgour, pâtes complètes, pommes de terre
Bonnes graisses	1 à 2 c. à soupe par repas	Huile d'olive, noix, amandes, graines, avocat

Conseil pratique: cuisinez simple. Une céréale complète, une protéine, deux légumes, une sauce citron-huile d'olive-herbes, et le repas est déjà dans l'esprit méditerranéen.

Menus complets sur 21 jours

Chaque journée propose quatre moments: petit-déjeuner, déjeuner, collation et dîner. Les quantités sont volontairement souples: augmentez les légumes si vous avez faim, adaptez les féculents selon votre activité, et gardez les collations seulement si elles vous sont utiles.

Jour 1 - Démarrage en douceur

Moment	Menu
Petit-déjeuner	Yaourt grec nature, flocons d'avoine, quartiers d'orange, noix, filet de miel. Thé vert ou café sans sucre ajouté.
Déjeuner	Salade de quinoa, pois chiches, concombre, tomate, persil, feta, huile d'olive et citron. 1 fruit de saison.
Collation	Une poignée d'amandes non salées et quelques raisins.
Dîner	Pavé de saumon au four, ratatouille maison, petite portion de riz complet. Yaourt nature.

Astuce du jour: Cuire en avance une base de céréales complètes: riz complet, quinoa ou boulgour.

Jour 2 - Couleurs du marché

Moment	Menu
Petit-déjeuner	Pain complet grillé, avocat écrasé, oeuf mollet, tomates cerises. Café ou infusion.
Déjeuner	Soupe froide type gaspacho, tartines de fromage frais aux herbes, salade verte, pomme.
Collation	Bâtonnets de carotte et houmous.
Dîner	Poulet citron-origan, courgettes et aubergines rôties, boulgour, compote sans sucre ajouté.

Astuce du jour: Préparer un grand bocal de vinaigrette: huile d'olive, citron, moutarde, herbes, poivre.

Jour 3 - Assiette végétale

Moment	Menu
Petit-déjeuner	Porridge lait ou boisson végétale, cannelle, poire, noisettes.
Déjeuner	Lentilles tièdes, carottes rôties, roquette, oignon rouge, vinaigrette moutarde-huile d'olive.
Collation	Fromage blanc nature et fruits rouges.
Dîner	Pâtes complètes aux sardines, tomates, câpres, olives, salade de concombre.

Astuce du jour: Rôtir une plaque de légumes pour deux ou trois repas.

Jour 4 - Mer et légumes

Moment	Menu
Petit-déjeuner	Fromage blanc, muesli sans sucre, kiwi, graines de chia.
Déjeuner	Wrap complet au thon, crudités, yaourt-citron-aneth, salade de tomates.
Collation	Une pêche ou une nectarine, quelques noix.
Dîner	Cabillaud en papillote, fenouil et tomates, pommes de terre vapeur, salade verte.

Astuce du jour: Garder au frais des protéines pratiques: oeufs durs, pois chiches, lentilles, thon, sardines.

Jour 5 - Simple et rassasiant

Moment	Menu
Petit-déjeuner	Omelette aux épinards, pain complet, fruit.
Déjeuner	Taboulé de boulgour, pois chiches, menthe, concombre, tomate, citron, huile d'olive.
Collation	Pain complet et purée d'amande en fine couche.
Dîner	Dinde grillée, légumes méditerranéens, semoule complète, fromage blanc.

Astuce du jour: Composer les assiettes simplement: moitié légumes, quart protéines, quart céréales ou féculent complet.

Jour 6 - Week-end léger

Moment	Menu
Petit-déjeuner	Tartines complètes, ricotta, figues ou pomme, noix concassées.
Déjeuner	Grande salade niçoise revisitée: haricots verts, oeuf, thon, tomates, olives, pommes de terre.
Collation	Yaourt nature et cannelle.
Dîner	Chakchouka aux poivrons et tomates, oeufs, salade verte, pain complet.

Astuce du jour: Cuire en avance une base de céréales complètes: riz complet, quinoa ou boulgour.

Jour 7 - Préparation facile

Moment	Menu
Petit-déjeuner	Smoothie épais banane, yaourt, flocons d'avoine, fruits rouges, graines de lin.
Déjeuner	Restes de chakchouka avec salade de concombre et pain complet.
Collation	Poire et amandes.
Dîner	Brochettes de crevettes, salade grecque, riz complet, fruit.

Astuce du jour: Préparer un grand bocal de vinaigrette: huile d'olive, citron, moutarde, herbes, poivre.

Jour 8 - Nouvelle semaine

Moment	Menu
Petit-déjeuner	Yaourt grec, pomme râpée, cannelle, noix, avoine.
Déjeuner	Bowl de riz complet, pois chiches grillés, épinards, betterave, concombre, sauce tahini-citron.
Collation	Houmous et crackers complets.
Dîner	Filets de maquereau, poêlée de courgettes, tomates et oignons, quinoa.

Astuce du jour: Rôtir une plaque de légumes pour deux ou trois repas.

Jour 9 - Herbes fraîches

Moment	Menu
Petit-déjeuner	Pain complet, fromage frais, concombre, herbes, oeuf dur.
Déjeuner	Salade de pâtes complètes, tomates, mozzarella, basilic, roquette, olives.
Collation	Fruit de saison et quelques noisettes.
Dîner	Poulet aux olives et citron, carottes et navets rôtis, semoule complète.

Astuce du jour: Garder au frais des protéines pratiques: oeufs durs, pois chiches, lentilles, thon, sardines.

Jour 10 - Végétarien gourmand

Moment	Menu
Petit-déjeuner	Porridge cacao non sucré, banane en rondelles, noisettes.
Déjeuner	Soupe de lentilles corail, salade de crudités, pain complet.
Collation	Fromage blanc et miel.
Dîner	Aubergines farcies aux pois chiches, tomate et herbes, salade verte, yaourt.

Astuce du jour: Composer les assiettes simplement: moitié légumes, quart protéines, quart céréales ou féculent complet.

Jour 11 - Poisson blanc

Moment	Menu
Petit-déjeuner	Muesli, yaourt nature, fruits rouges, graines de courge.
Déjeuner	Tartines complètes de tapenade légère, sardines, tomate, salade de roquette.
Collation	Pomme et noix.
Dîner	Merlu au citron, haricots verts, pommes de terre, salade de fenouil.

Astuce du jour: Cuire en avance une base de céréales complètes: riz complet, quinoa ou boulgour.

Jour 12 - Cuisine du placard

Moment	Menu
Petit-déjeuner	Oeufs brouillés aux tomates, pain complet, orange.
Déjeuner	Salade de haricots blancs, thon, oignon rouge, persil, tomate, huile d'olive.
Collation	Yaourt nature et quelques raisins secs.
Dîner	Pâtes complètes aux légumes grillés et pesto maison, salade verte.

Astuce du jour: Préparer un grand bocal de vinaigrette: huile d'olive, citron, moutarde, herbes, poivre.

Jour 13 - Confort méditerranéen

Moment	Menu
Petit-déjeuner	Tartines de pain complet, purée de sésame ou amande, poire.
Déjeuner	Bowl de boulgour, poulet froid, concombre, tomates, pois chiches, sauce yaourt-menthe.
Collation	Carottes, concombre et tzatziki.
Dîner	Soupe minestrone aux légumes et haricots, parmesan en petite quantité, fruit.

Astuce du jour: Rôtir une plaque de légumes pour deux ou trois repas.

Jour 14 - Dimanche équilibré

Moment	Menu
Petit-déjeuner	Pancakes maison à la farine complète, yaourt, fruits rouges.
Déjeuner	Dorade ou truite au four, légumes rôtis, salade verte, pomme de terre vapeur.
Collation	Amandes et fruit.
Dîner	Grande salade de lentilles, feta, tomates, herbes, noix, soupe de légumes.

Astuce du jour: Garder au frais des protéines pratiques: oeufs durs, pois chiches, lentilles, thon, sardines.

Jour 15 - Semaine 3 active

Moment	Menu
Petit-déjeuner	Yaourt grec, granola maison peu sucré, kiwi, graines de lin.
Déjeuner	Salade de quinoa, saumon froid ou truite, avocat, concombre, citron, aneth.
Collation	Fruit et noix.
Dîner	Poulet grillé au paprika doux, poivrons rôtis, riz complet, fromage blanc.

Astuce du jour: Composer les assiettes simplement: moitié légumes, quart protéines, quart céréales ou féculent complet.

Jour 16 - Légumineuses à l'honneur

Moment	Menu
Petit-déjeuner	Pain complet, houmous, tomates, oeuf dur.
Déjeuner	Curry doux de pois chiches aux épinards, riz complet, salade de concombre.
Collation	Yaourt nature, cannelle, quelques noix.
Dîner	Omelette aux champignons, salade grecque, pain complet, fruit.

Astuce du jour: Cuire en avance une base de céréales complètes: riz complet, quinoa ou boulgour.

Jour 17 - Fraîcheur marine

Moment	Menu
Petit-déjeuner	Porridge pomme-cannelle, amandes.
Déjeuner	Salade de pommes de terre tièdes, maquereau, haricots verts, tomates, vinaigrette citron.
Collation	Bâtonnets de légumes et houmous.
Dîner	Crevettes sautées ail-persil, courgettes, semoule complète, yaourt.

Astuce du jour: Préparer un grand bocal de vinaigrette: huile d'olive, citron, moutarde, herbes, poivre.

Jour 18 - Assiette crétoise

Moment	Menu
Petit-déjeuner	Fromage blanc, figues ou pomme, noix, avoine.
Déjeuner	Mezze léger: houmous, tzatziki, crudités, pita complète, salade de pois chiches.
Collation	Fruit de saison.
Dîner	Boulettes de dinde aux herbes, sauce tomate maison, pâtes complètes, salade verte.

Astuce du jour: Rôtir une plaque de légumes pour deux ou trois repas.

Jour 19 - Tout en simplicité

Moment	Menu
Petit-déjeuner	Omelette tomate-basilic, pain complet, fruit.
Déjeuner	Salade de lentilles, betterave, roquette, chèvre frais, noix.
Collation	Amandes et raisins.
Dîner	Saumon ou truite au four, brocoli vapeur, patate douce rôtie, yaourt.

Astuce du jour: Garder au frais des protéines pratiques: oeufs durs, pois chiches, lentilles, thon, sardines.

Jour 20 - Marché du soleil

Moment	Menu
Petit-déjeuner	Tartines ricotta, tomate, huile d'olive, basilic. Café ou thé.
Déjeuner	Pâtes complètes froides, thon, concombre, tomates, olives, citron.
Collation	Yaourt nature et fruits rouges.
Dîner	Poêlée de légumes, pois chiches, oeuf au plat, salade verte, pain complet.

Astuce du jour: Composer les assiettes simplement: moitié légumes, quart protéines, quart céréales ou féculent complet.

Jour 21 - Dernier jour, bonnes habitudes

Moment	Menu
Petit-déjeuner	Bol yaourt, avoine, fruits, graines, noix.
Déjeuner	Grande salade méditerranéenne: quinoa, légumes grillés, feta, pois chiches, herbes.
Collation	Fruit et poignée de noix.
Dîner	Cabillaud ou dorade, tomates confites, courgettes, riz complet, compote sans sucre ajouté.

Astuce du jour: Cuire en avance une base de céréales complètes: riz complet, quinoa ou boulgour.

Listes de courses par semaine

Ces listes regroupent les ingrédients principaux. Ajustez les quantités selon le nombre de personnes, les restes disponibles et les produits de saison.

Semaine 1

<input type="checkbox"/>	Yaourt grec/nature, fromage blanc, ricotta, feta
<input type="checkbox"/>	Oeufs, poulet, dinde, saumon, cabillaud, thon, sardines, crevettes
<input type="checkbox"/>	Quinoa, boulgour, riz complet, pâtes complètes, semoule complète, pain complet
<input type="checkbox"/>	Pois chiches, lentilles, haricots verts, haricots blancs
<input type="checkbox"/>	Tomates, concombre, courgettes, aubergines, poivrons, fenouil, carottes, salade, épinards
<input type="checkbox"/>	Oranges, pommes, poires, fruits rouges, raisins, figues ou fruits de saison
<input type="checkbox"/>	Huile d'olive, citron, olives, câpres, herbes, noix, amandes

Semaine 2

<input type="checkbox"/>	Yaourts, mozzarella, parmesan, fromage frais
<input type="checkbox"/>	Maquereau, poulet, merlu, thon, sardines
<input type="checkbox"/>	Riz complet, pâtes complètes, boulgour, pain complet, crackers complets
<input type="checkbox"/>	Pois chiches, lentilles corail, haricots blancs, haricots rouges ou blancs pour minestrone
<input type="checkbox"/>	Epinards, betterave, concombre, tomates, courgettes, carottes, navets, aubergines, haricots verts, roquette
<input type="checkbox"/>	Pommes, bananes, fruits rouges, poires, oranges, fruits de saison
<input type="checkbox"/>	Tahini, basilic, menthe, persil, graines de courge, noix, noisettes

Semaine 3

<input type="checkbox"/>	Yaourt grec/nature, fromage blanc, feta, ricotta, chèvre frais
<input type="checkbox"/>	Poulet, dinde, saumon/truite, maquereau, crevettes, cabillaud/dorade, oeufs
<input type="checkbox"/>	Quinoa, riz complet, semoule complète, pâtes complètes, pita ou pain complet, avoine
<input type="checkbox"/>	Pois chiches, lentilles
<input type="checkbox"/>	Poivrons, épinards, champignons, haricots verts, courgettes, brocoli, patate douce, tomates, concombre, roquette
<input type="checkbox"/>	Kiwis, pommes, fruits rouges, raisins, fruits de saison
<input type="checkbox"/>	Huile d'olive, citron, herbes, noix, amandes, graines de lin

Comment personnaliser ces menus

Ce programme peut être suivi tel quel, mais il sera encore plus durable s'il colle à vos goûts et à votre rythme. Voici quelques substitutions simples.

Besoin	Solution simple
Moins de poisson	Remplacer par oeufs, légumineuses, tofu nature, volaille ou sardines en boîte selon les repas.
Repas plus rapides	Utiliser conserves de pois chiches, lentilles cuites, thon, sardines, légumes surgelés non cuisinés.
Budget serré	Privilégier oeufs, légumineuses, maquereau, sardines, légumes de saison, céréales complètes en vrac.
Objectif perte de poids	Ne pas supprimer les féculents: réduire légèrement les portions et augmenter les légumes. Garder une source de protéines.
Plus d'activité physique	Ajouter une portion de féculents complets ou un fruit autour de l'effort.

Batch cooking express

- Cuire en avance une base de céréales complètes: riz complet, quinoa ou boulgour.
- Préparer un grand bocal de vinaigrette: huile d'olive, citron, moutarde, herbes, poivre.
- Rôtir une plaque de légumes pour deux ou trois repas.
- Garder au frais des protéines pratiques: oeufs durs, pois chiches, lentilles, thon, sardines.
- Composer les assiettes simplement: moitié légumes, quart protéines, quart céréales ou féculent complet.

À retenir

Le vrai bénéfice de ces 21 jours vient de la répétition de gestes simples: plus de végétal, plus de fibres, des graisses de meilleure qualité, moins de produits ultra-transformés, et des repas que l'on a envie de refaire.

Sources et précautions

Ce document s'appuie sur des repères nutritionnels généraux et ne remplace pas un avis personnalisé. Les besoins varient selon l'âge, le sexe, le niveau d'activité, les antécédents médicaux, les allergies, la grossesse, les traitements et les objectifs.

Organisation mondiale de la santé - Principes généraux d'une alimentation saine: fruits, légumes, légumineuses, noix, céréales complètes, limitation du sel, des sucres libres et des graisses défavorables.

Harvard Health Publishing - Description du régime méditerranéen: alimentation majoritairement végétale, huile d'olive, céréales complètes, légumineuses, poisson, produits laitiers en quantités modérées.

Mayo Clinic - Repères pratiques: légumes, fruits, céréales complètes et graisses végétales au quotidien; poisson, volaille, légumineuses et oeufs chaque semaine; viande rouge et sucres ajoutés à limiter.

En cas de diabète, maladie cardiovasculaire, maladie rénale, troubles digestifs importants, trouble du comportement alimentaire ou traitement spécifique, faites valider les adaptations par un médecin ou un diététicien-nutritionniste.