Régime méditerranéen : le menu de la semaine

Le Monde du Microbiote
lemondedumicrobiote.fr/regime-mediterraneen/

Un exemple de semaine construit à partir de la **pyramide du régime méditerranéen (2011)** et des repères de **Manger Bouger** : poisson 4 fois (dont 3 poissons gras), légumes secs 4 fois, viande rouge 1 fois. Huile d'olive pour cuire et assaisonner, un fruit de saison en dessert, de l'eau à volonté.

1. Le menu sur 7 jours

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Yaourt nature, flocons d'avoine, noix, fruit	Salade de lentilles, tomates, oignon rouge, persil	Sardines grillées, courgettes, pain complet
Mardi	Pain complet, fromage frais, tomate	Poulet rôti aux herbes, ratatouille, boulgour	Soupe de légumes, omelette aux épinards
Mercredi	Yaourt, fruit, amandes	Pâtes complètes aux pois chiches et brocoli	Salade grecque (tomate, concombre, feta, olives), pain
Jeudi	Pain complet, huile d'olive, tomate	Saumon au four, haricots verts, riz complet	Velouté de potiron, fromage de chèvre, salade
Vendredi	Flocons d'avoine, lait, fruit	Taboulé de boulgour, falafels de pois chiches maison	Maquereau, pommes de terre, salade verte
Samedi	Yaourt, miel, noix	Bœuf maigre en daube aux légumes, polenta	Tarte aux légumes, salade
Dimanche	Pain complet, œuf, fruit	Poisson blanc au four, fenouil et tomates, pain	Soupe de haricots blancs et légumes, fromage

2. Les repères à garder

Aliment	Combien
Légumes	Au moins 2 portions par repas
Fruits	1 à 2 portions par repas
Céréales, de préférence complètes	1 à 2 portions par repas
Huile d'olive	À chaque repas
Noix, amandes, olives	1 à 2 poignées par jour
Produits laitiers	2 par jour
Poisson	2 fois par semaine ou plus, dont 1 gras
Légumes secs	Plus de 2 fois par semaine
Œufs / viande blanche	2 à 4 œufs / 2 fois par semaine
Viande rouge / charcuterie	Moins de 2 fois / moins d'1 fois par semaine
Sucreries	2 fois par semaine au maximum

3. Les placards de base

- Huile d'olive vierge extra
- Lentilles, pois chiches, haricots blancs
- Boulgour, riz et pâtes complets
- Flocons d'avoine
- Sardines et maquereaux en boîte
- Tomates concassées en boîte
- Noix, amandes
- Olives
- Ail, oignons
- Herbes et épices (thym, origan, cumin, paprika)
- Citrons
- Yaourts nature

Pour la semaine : légumes et fruits de saison, poisson frais, un peu de poulet, du pain complet.

Le vin ? Pas une obligation. Les repères français : 10 verres par semaine au maximum, 2 par jour au maximum, avec des jours sans alcool. Si vous ne buvez pas, ne commencez pas.

Ce menu est un exemple, pas un programme médical. Si vous avez une maladie cardiaque, un diabète ou un cholestérol élevé, ce régime accompagne votre traitement sans le remplacer : parlez-en à votre médecin ou à une diététicienne. Sources : Bach-Faig A, et al. *Mediterranean diet pyramid today*, Public Health Nutrition, 2011 ; Manger Bouger (Santé publique France) ; Assurance Maladie, repères de consommation d'alcool. Les bienfaits prouvés et les études : **lemondedumicrobiote.fr/regime-mediterraneen/**