

SEPTEMBRE-2025

Newsletter

NUTRITION & BIEN-ETRE



Bienvenue dans ma newsletter de la rentrée !

La rentrée peut être une période à la fois excitante et stressante, surtout si l'on veut tout bien organiser.

La clé d'une rentrée sereine réside dans l'anticipation, l'organisation et l'équilibre entre travail et bien-être. En prenant le temps de bien préparer cette période, vous mettrez toutes vos chances de votre côté pour démarrer l'année sur de bonnes bases.

Voici quelques conseils pour aborder cette période avec sérénité :



Bien manger :

des repas sains et pratiques

Planifiez vos repas en établissant un menu hebdomadaire et faites des courses intelligentes avec une liste préparée.

Privilégiez des petits-déjeuners riches en fibres et protéines, des déjeuners/dîners simples mais nutritifs, et pratiquez le batch cooking pour les jours chargés. Impliquez votre famille en partageant au moins un repas quotidien sans écran et en cuisinant ensemble.

Gérer le stress au quotidien

Adoptez des techniques de relaxation comme la cohérence cardiaque (Appli à télécharger : RespiRelax+), la méditation (avec Petit Bambou) et l'activité physique régulière.

Organisez votre temps avec des To-Do-List limitées à 3 priorités, apprenez à déléguer et à dire non.

Prévoyez des moments pour vous avec des rituels personnels et un sommeil de qualité (7-8h).

Trouver l'équilibre travail-vie de famille

Définissez des limites claires avec des horaires fixes et un espace dédié au travail si vous faites du télétravail.

Optimisez le temps familial en planifiant des activités communes régulières et en utilisant un calendrier partagé (Familywall.com par ex.).

Acceptez l'imperfection en apprenant à lâcher prise sans culpabiliser et en restant flexible face aux imprévus.

Excellente rentrée à tous !

Les produits de saison à mettre dans votre panier :

Légumes

Artichaud	Courge, Epinard
Aubergine	Fenouil,
Betterave	Haricot vert,
Blette, Brocoli	Laitue, Frisée
Carotte,	Panais, Poireau
Céleri-branche	Poivron
Chou	Potiron
Concombre	Radis

Fruits

Coing, Figue,
Melon, Mirabelle,
Mûre, Myrtille
Noix, Pastèque,
Pêche, Poire,
Pomme, Prune,
Raisin

Poissons & Produits de la mer

Anchois,	Saint-Pierre
Colin	Sardine, Saumon
Chinchard,	Thon blanc
Congre	Turbot
Dorade grise	Crevettes, Ecrevisses
Lieu, Maquereau	Gambas, Homard,
Merlu, Raie	Langouste, Langoustine,
	Tourteau

VOS RECETTES DE SEPTEMBRE

Granola maison coco-choco



Ingrédients (pour 1 pot moyen)

- 200 g de flocons d'avoine
- 50 g de noix de coco râpée
- 1 pincée de sel fin
- 25 g d'huile d'olive
- 50 g de sirop d'agave ou miel
- 20 g de copeaux de noix de coco
- 60 g de pépites de chocolat noir

Préparation

Préchauffer le four à 170°C ou au Airfryer à 180°C. Dans un saladier, déposer les flocons d'avoine, la noix de coco râpée et le sel. Mélanger une première fois puis ajouter l'huile et le sirop d'agave (ou miel). Bien mélanger avec les mains.

Déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson votre mélange en formant un rectangle d'1 cm d'épaisseur environ.

Enfourner 15 à 20 min. au four (12 min à l'Airfryer) en remuant en milieu de cuisson.

Laisser votre granola entièrement refroidir à l'air libre puis ajouter les copeaux de noix de coco et les pépites de chocolat noir.

Casser-le en morceaux. Vous pouvez le conserver à l'abri de l'air pendant plus d'une semaine.

Accompagné votre granola d'un yaourt, fromage blanc ou skyr et d'une portion de fruits frais pour un petit déjeuner équilibré riche en fibres et protéines.



Salade Jar Poulet & pesto Recette rapide à emporter

Ingrédients (pour 1 personnes)

- 1 belle poignée de mélange roquette et mâche
- 1 blanc de poulet émincé
- 10 tomates cerises
- 50 g de fèves (cuites)
- 150 g de pâtes (cuites)
- 30 g de fromage (de votre choix) coupé en cubes
- 2 c. à soupe de sauce pesto (maison de préférence)
- 1 bocal en verre d'1 litre

Préparation

Dans votre bocal, ajouter les ingrédients dans l'ordre de la liste des ingrédients.

Vous pouvez ajouter votre sauce pesto directement ou la réserver et l'ajouter au moment du repas.

La salade Jar est idéal pour manger équilibré au travail, facile et rapide à préparer et à transporter. Elle se conserve jusqu'à 3 jours au frais.



Sauce Pesto maison

Ingrédients

- 40 g basilic frais
- 35 g pignons de pin
- 40 g parmesan
- 1 gousse d'ail
- Sel & poivre
- 4 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

Rincez les feuilles de basilic à l'eau.

Dans un hachoir, versez le basilic, les pignons de pin, le parmesan, le sel et le poivre. Râper l'ail.

Ajoutez l'ail râpée dans le hachoir.

Mixez pendant environ 1 minutes et versez l'huile d'olive en filet. Mixez de nouveau.

Placez votre pesto au frais au moins 1 heure au réfrigérateur avant de le déguster.

Sophie Lelouault – Diététicienne nutritionniste

75 rue du pré aux moutons, 78670 Villennes-sur-Seine



07 69 56 77 41



ls.dietetique@gmail.com



[Ls-dietetique.fr](https://ls-dietetique.fr)