



□ Une Invitation à la Découverte Gustative

Important : Notre site a pour vocation première d'aborder la **bipolarité** et le bien-être psychologique. Nous ne sommes pas nutritionnistes ni diététiciens. Cette page est une **inspiration culinaire** parmi tant d'autres ressources que nous partageons sur l'importance de se nourrir sainement pour accompagner son équilibre au quotidien.

☐ **Participez à notre carnet de recettes communautaire !** Cette liste est non exhaustive et évolutive. Piochez ce qui vous inspire, adaptez à votre goût, et surtout : faites-nous vos retours !

☐ **Comment votre recette peut intégrer notre site :**

- 1☐ Vous nous proposez votre recette (via notre formulaire de contact)
- 2☐ Notre équipe la prépare et la déguste lors d'une de nos réunions
- 3☐ Si elle fait l'unanimité des papilles...
- 4☐ Elle est publiée sur notre page « **Recettes de la communauté** » avec **votre nom ! ☐**

Parce que bien manger fait partie du chemin vers un mieux-être global, et que vos expériences comptent autant que les nôtres.

Régime Méditerranéen-Diabétique 14 Jours



□ Assiettes en Équilibre

14 jours de recettes inspirées des saveurs méditerranéennes et des principes nutritionnels adaptés à la régulation glycémique

Une invitation à explorer, pas un régime imposé

Philosophie du Programme

Ce régime combine les bienfaits cardiovasculaires du régime méditerranéen avec la régulation glycémique du régime diabétique. Riche en fibres, oméga-3 et antioxydants, il privilégie les index glycémiques bas, les bonnes graisses et les protéines de qualité. Les œufs, stars du petit-déjeuner, sont accompagnés de produits laitiers pour un apport protéiné optimal.

☐ Table des Matières

☐ Déjeuners (14 jours)

Jours 1-7

Jours 8-14

☐ Dîners (14 jours)

Jours 1-7

Jours 8-14

☐ Soupers (14 jours)

Jours 1-7

Jours 8-14

☐ Les 7 Soupes

Collection Complète

□ Les Déjeuners

⚠ **Recommandation importante** : Chaque déjeuner doit être accompagné d'un produit laitier (yaourt grec nature, fromage blanc 0%, ou petits-suisses) pour équilibrer les protéines et ralentir l'absorption des glucides.

Semaine 1

Jour 1 Déjeuner

Œufs Nuages sur Toast

Blancs d'œufs montés en neige avec une pincée de cumin, jaune déposé délicatement au centre, mettre dans une poêle chaude puis versé un fond d'eau, mettez un couvercle thermostat 3/4, laissez cuire à la vapeur 3 ou 4 minutes. Mettez sur pain complet grillé tartiné d'avocat écrasé au citron.

Accompagnement laitier : Yaourt grec nature (150g) avec cannelle

Jour 2 Déjeuner

Omelette Méditerranéenne

2 œufs battus avec tomates séchées, épinards frais, olives et feta. Servie sur 1 tranche de pain aux céréales grillée, arrosée d'huile d'olive vierge extra (facultatif).

Accompagnement laitier : Fromage blanc 0% avec zestes de citron

Jour 3 Déjeuner

Œufs Cocotte aux Épinards

Œuf cassé dans un ramequin beurré sur lit d'épinards sautés à l'ail, cuisson au bain-marie 12 min. Pain de seigle toasté avec une fine couche de beurre d'amandes.

Accompagnement laitier : Petit-suisse (2x30g) nature

Jour 4 Déjeuner

Shakshuka Express

Sauce tomate épaisse aux poivrons et cumin, 2 œufs pochés directement dans la sauce, couverts 5 min. Servi avec pain complet trempé dans le jus parfumé. (aussi appelé œufs au purgatoire)

Accompagnement laitier : Yaourt grec au concombre râpé (tzatziki maison)

Jour 5 Déjeuner

Œufs Brouillés Crémeux

2 œufs brouillés doucement à feu très bas avec une cuillère de ricotta, ciboulette fraîche. Sur pain complet avec saumon fumé (30g) et câpres.

Accompagnement laitier : Lait fermenté kefir (200ml)

Jour 6 Déjeuner

Frittata aux Légumes

Omelette épaisse au four avec courgettes, oignons et menthe fraîche. Servie tiède sur pain complet grillé, accompagnée de tomates cerises rôties.

Accompagnement laitier : Fromage blanc battu avec herbes de Provence

Jour 7 Déjeuner

Œufs Mollets et Asperges

2 œufs mollets (6 min), asperges vertes grillées à l'huile d'olive, pain complet trempé dans le jaune coulant. Flocons de sel et poivre du moulin.

Accompagnement laitier : Yaourt grec au miel (1 càc) et noix concassées

Semaine 2

Jour 8 Déjeuner

Œufs en Meurette Allégée

Œufs pochés sur toast dans sauce au vin rouge réduit, sans beurre (il reste toujours bien un fond de pinard de la veille à désalcooliser), oignons, lardons de dinde. Pain complet absorbant le jus concentré.

Accompagnement laitier : Fromage blanc 0% avec ciboulette

Jour 9 Déjeuner

Omelette Soufflée au Fromage

Blancs montés incorporés aux jaunes avec comté râpé (30g), cuisson au four 8 min. Texture aérienne sur pain complet, roquette fraîche.

Accompagnement laitier : Yaourt grec nature non sucré

Jour 10 Déjeuner

Œufs Plaqués (Sunny Side)

2 œufs au plat cuits d'un seul côté, sans être retournés, laissant le jaune coulant et le blanc entièrement pris. Cuits à feu doux/moyen (3-4 min) dans une poêle antiadhésive ou beurrée ou huilée, ils peuvent être couverts une minute pour mieux figer le blanc.

Accompagnement laitier : Petit-suisse avec graines de chia

Jour 11 Déjeuner

Tortilla Espagnole Légère

Épaisse omelette pommes de terre (100g) et oignons, cuite à l'huile d'olive, servie tiède sur pain complet. Persil plat frais.

Accompagnement laitier : Fromage blanc aux herbes fraîches

Jour 12 Déjeuner

Œufs Bénédicte Méditerranéens

Œufs pochés sur pain complet, sauce yaourt grec-menthe (hollandaise allégée), saumon fumé (40g). Aneth frais.

Accompagnement laitier : Yaourt grec au concombre

Jour 13 Déjeuner

Galette de Sarrasin aux Œufs

Galette bretonne (sans gluten) avec œuf miroir, jambon de dinde, fromage râpé léger. Alternative au pain, index glycémique bas. L'œuf miroir est un œuf au plat cuit doucement sans être retourné, caractérisé par un blanc cuit et un jaune coulant brillant. On est sur un sunny œuf!

Accompagnement laitier : Lait fermenté nature

Jour 14 Déjeuner

Œufs au Plat à la Grecque

Œufs cuits dans sauce tomate épaisse, feta, olives noires, origan.
Servi avec pain complet pour saucer.

Accompagnement laitier : Yaourt grec au miel et noisettes

□ Les Dîners (Midi)

Semaine 1

Jour 1 Dîner

Salade Niçoise Complète

Thon frais grillé (150g), haricots verts, œuf dur, tomates, olives, anchois (2), oignons rouges, vinaigrette huile d'olive-citron.
Quinoa (80g cuit) en accompagnement.

Jour 2 Dîner

Poulet Rôti aux Herbes

Cuisse de poulet désossée (150g) rôtie au romarin et thym,
ratatouille provençale (courgettes, aubergines, poivrons), 1/2

tasse de lentilles vertes.

Jour 3 Dîner

Daurade Grillée Méditerranéenne

Filet de daurade (180g) grillé, fenouil braisé à l'anis étoilé, épinards sautés à l'ail, 1 petite patate douce rôtie (150g).

Jour 4 Dîner

Assiette de Hummus et Légumes

Houmous maison (150g) avec crudités (carottes, concombre, poivrons), 2 falafels au four, taboulé de chou-fleur (pas de semoule), pain pita complet (1/2).

Jour 5 Dîner

Escalopes de Dinde à l'Italienne

Dinde (150g) panée légèrement, sauce tomate basilic, mozzarella di bufala (50g), salade de roquette, 1/2 tasse de pâtes complètes al dente.

Jour 6 Dîner

Bouillabaisse Légère

Soupe de poissons variés (200g) safranée, pommes de terre (100g), fenouil, rouille au yaourt (pas de mayo), croûtons de pain complet (30g).

Jour 7 Dîner

Salade de Lentilles et Chèvre

Lentilles vertes (150g) tièdes, fromage de chèvre frais (50g), noix, épinards, betterave rôtie, vinaigrette moutarde à l'ancienne.

Semaine 2

Jour 8 Dîner

Moules Marinières

Moules (300g) cuites au vin blanc, échalotes, persil, 1 tranche de pain complet pour le jus, salade verte vinaigrette citronnée.

Jour 9 Dîner

Couscous de Légumes

Semoule complète (80g), légumes variés (courgettes, pois chiches, carottes, navets), merguez de volaille (2), harissa modérée.

Jour 10 Dîner

Filet de Maquereau Grillé

Maquereau (180g) grillé au citron et aneth, quinoa (80g) aux herbes, brocolis vapeur, sauce yaourt-aneth.

Jour 11 Dîner

Ratatouille au Four et Œuf

Légumes d'été confits au four (aubergine, courgette, tomate), œuf poché par-dessus, pain complet (1 tranche), parmesan (10g).

Jour 12 Dîner

Brochettes de Poulet et Légumes

Poulet (150g), poivrons, oignons, courgettes marinés au citron et origan, grillés. Riz complet (80g), sauce tzatziki.

Jour 13 Dîner

Salade César au Poulet

Poulet grillé (150g), laitue romaine, croûtons de pain complet maison, parmesan (20g), sauce césar allégée au yaourt, anchois (2).

Jour 14 Dîner

Pavé de Saumon en Papillote

Saumon (180g) cuit avec fenouil, citron, olives, 200g de pois chiches rôtis aux épices, épinards frais.

□ Les Soupers (Soir)

Semaine 1

Jour 1 Souper

Soupe Minestrone Végétale

Légumes variés, haricots blancs, pâtes complètes (50g), basilic frais, parmesan (10g). Pain complet grillé (1 tranche), huile d'olive en filet.

□ Soupe 1/7 : Minestrone aux Légumes de Saison

Base de bouillon de légumes maison, carottes, courgettes, haricots verts, tomates, céleri, oignon, ail, herbes italiennes.

Jour 2

Souper

Velouté de Courgettes et Menthe

Courgettes (2) émincées, pomme de terre (100g), bouillon, menthe fraîche, yaourt grec (2 càs). Tartine de pain complet au fromage frais (30g).

☐ Soupe 2/7 : Velouté Vert Méditerranéen

Texture soyeuse, parfumée à la menthe et au citron, riche en fibres et pauvre en glucides. Idéal pour le soir.

Jour 3

Souper

Soupe de Poisson Provençale

Poisson blanc (150g), tomates, fenouil, safran, ail, rouille au yaourt. Croûtons de pain complet, fromage râpé léger (20g).

☐ Soupe 3/7 : Soupe de Poisson au Safran

Inspirée de la bouillabaisse mais allégée, riche en oméga-3 et protéines, réconfortante et légère.

Jour 4 Souper

Soupe de Lentilles Corail

Lentilles corail (100g), carottes, cumin, curcuma, lait de coco léger (50ml), coriandre fraîche. Pain complet (1 tranche).

☐ Soupe 4/7 : Soupe Orientale aux Épices

Richesse en protéines végétales, index glycémique bas, épices anti-inflammatoires. Texture crémeuse naturelle.

Jour 5 Souper

Soupe à l'Oignon Gratinée

Oignons caramélisés au vin blanc, bouillon, toast de pain complet, fromage comté râpé (30g) gratiné. Salade verte.

☐ Soupe 5/7 : Soupe à l'Oignon Traditionnelle

Classique revisité avec caramélisation lente des oignons pour une douceur naturelle sans sucre ajouté.

Jour 6 Souper

Gaspacho Andalou

Tomates, concombre, poivron, ail, pain complet trempé (30g), huile d'olive, vinaigre de xérès. Garniture : œuf dur haché, jambon de dinde (30g).

☐ Soupe 6/7 : Gaspacho Estival

Soupe froide rafraîchissante, riche en lycopène et vitamines, parfaite pour les soirs d'été. Hydratation et nutrition.

Jour 7 Souper

Soupe de Légumes-Racines

Carottes, panais, céleri-rave, navet, pomme de terre (80g), persil plat, huile de noix (1 càc). Fromage blanc (100g) en dessert.

□ Soupe 7/7 : Velouté d'Automne

Légumes racines riches en fibres solubles, douceur naturelle, réconfort parfait pour le soir avec les températures qui baissent.

Semaine 2

Jour 8 Souper

Soupe de Haricots Blancs à la Tomate

Haricots blancs (150g), tomates pelées, laurier, thym, ail. Pain complet (1 tranche), huile d'olive, roquette fraîche.

Jour 9 Souper

Soupe de Brocolis et Chèvre

Brocolis (200g), pomme de terre (80g), bouillon, fromage de chèvre frais (50g) en morceaux. Noix concassées (5g), pain complet.

Jour 10 Souper

Soupe de Poulet et Légumes

Bouillon de poulet maison, blanc de poulet (100g), carottes, céleri, poireaux, vermicelles complets (40g). Persil frais.

Jour 11 Souper

Soupe de Pois Cassés

Pois cassés (100g), lardons de dinde (30g), carottes, oignons, laurier. Pain complet grillé, moutarde à l'ancienne.

Jour 12 Souper

Soupe de Carottes au Cumin

Carottes (300g), cumin, gingembre frais, bouillon, coriandre. Tartine de pain complet au hummus (30g).

Jour 13 Souper

Soupe de Chou-Fleur Rôtie

Chou-fleur rôti au four (200g) mixé avec bouillon, muscade, lait (50ml). Graines de courge (10g), pain complet.

Jour 14 Souper

Soupe de Légumes et Quinoa

Quinoa (60g cuit), légumes variés, bouillon, herbes de Provence.
Parmesan (15g), huile d'olive en filet. Pain complet.

□ Les 7 Soupes Spéciales

Recettes détaillées des 7 soupes phares du programme, riches en fibres et à index glycémique bas.

1. Minestrone aux Légumes

Ingrédients : 1L bouillon de légumes, 1 carotte, 1 courgette, 100g haricots verts, 80g haricots blancs, 50g pâtes complètes, 2 tomates, basilic, parmesan.

Préparation : 20 min. Faire revenir les légumes, ajouter le bouillon, cuire 15 min, ajouter les pâtes 8 min. Servir avec basilic frais.

2. Velouté de Courgettes

Ingrédients : 4 courgettes, 1 pomme de terre, 1L bouillon, menthe fraîche, yaourt grec (2 càs), citron, huile d'olive.

Préparation : 25 min. Cuire les légumes 20 min, mixer avec menthe et yaourt. Assaisonner de citron et huile d'olive.

3. Soupe de Poisson au Safran

Ingrédients : 300g poisson blanc, 1 fenouil, 2 tomates, 1L eau, 1 pincée safran, ail, rouille (yaourt + ail + paprika).

Préparation : 30 min. Cuire les légumes 15 min, ajouter le poisson 10 min. Servir avec rouille et croûtons.

4. Soupe de Lentilles Corail

Ingrédients : 200g lentilles corail, 2 carottes, 1 oignon, cumin, curcuma, coriandre, lait de coco léger (50ml), citron.

Préparation : 25 min. Faire revenir les épices, ajouter légumes et lentilles, 1L eau, cuire 20 min. Mixer partiellement.

5. Soupe à l'Oignon Gratinée

Ingrédients : 6 gros oignons, 50ml vin blanc, 1L bouillon, pain complet, 60g comté râpé, beurre (10g), farine (1 càs).

Préparation : 40 min. Caraméliser les oignons 30 min, ajouter vin et bouillon. Gratiner au four avec pain et fromage.

6. Gaspacho Andalou

Ingrédients : 1kg tomates mûres, 1 concombre, 1 poivron vert, 2 gousses ail, 50g pain complet trempé, huile d'olive, vinaigre de xérès.

Préparation : 15 min + frais. Mixer tous les légumes avec le pain trempé. Passer au chinois, réfrigérer 2h. Garnir avant service.

7. Velouté de Légumes-Racines

Ingrédients : 3 carottes, 2 panais, 1/2 céleri-rave, 1 pomme de terre, 1L bouillon, persil, huile de noix, fromage blanc (100g).

Préparation : 30 min. Cuire les légumes émincés 25 min, mixer jusqu'à consistance veloutée. Servir avec persil et huile de noix.

📌 Conseils Importants

- Boire 1.5L d'eau par jour minimum

- Privilégier les huiles d'olive et de colza pour la cuisson
- Les portions de féculents sont calculées pour un équilibre glycémique
- Adapter les quantités selon votre activité physique
- Consulter un médecin avant tout changement alimentaire majeur

Régime Méditerranéen-Diabétique • 14 Jours de Bien-Être

Conçu avec soin pour une alimentation équilibrée et savoureuse