

Programme alimentaire hebdomadaire — semaine type Tayyibat

Sept jours composés uniquement d'aliments des zones verte et jaune de la base nidamtayebat.com. À imprimer, afficher dans la cuisine et cocher au fil de la semaine. Portions à adapter à votre faim et à votre activité.

Règle des deux heures : attendre au moins deux heures après la dernière bouchée avant de manger à nouveau. Manger plus tôt remet le compteur à zéro. L'eau, le thé vert, le thé à la menthe, le karkadé et les infusions sans lait sont dans la zone verte.

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Collation
Lundi	Toast complet au son, fromage roumi, pêche	Sardines fraîches grillées, salade de courgettes cuites, pain de mie au son	Pigeon ou caille rôti, potiron cuit au four	Pomme pelée · thé à la menthe
Mardi	Fromage roumi, dattes (2 à 3), café sans lait	Poisson de mer grillé, boulgour, courgettes en sauce	Soupe de courge, toast au son, fromage fondu	Poignée d'amandes nature · infusion
Mercredi	Toast au son, beurre naturel, miel naturel, thé vert	Lapin mijoté, pommes de terre vapeur, champignons cuits	Sardines grillées, taro cuit, fromage fondu	Banane · karkadé
Jeudi	Qechta, dattes, café sans lait	Crabe, riz basmati, courgettes	Foie d'agneau poêlé, patate douce au four	Raisin · thé à la menthe
Vendredi	Fromage kashkaval, toast au son, fraises	Poisson de mer au four, frik (blé vert), potiron	Soupe de champignons, pain de mie au son, mozzarella	Fruits séchés (petite portion) · infusion à la cannelle
Samedi	Toast au son, pâte de dattes, café sans lait	Caille grillée, pommes de terre au four, courgettes farcies au riz	Fromage fondu, maïs en épi, salade de courgettes	Poire pelée · thé vert
Dimanche	Toast au son, qechta, abricots	Poisson grillé, boulgour, champignons	Restes du déjeuner (préparation groupée)	Jus de grenade filtré · amandes

Liste de courses (par rayon)

Protéines

- Sardines fraîches
- Poisson de mer (daurade, loup, merlan...)
- Pigeon ou caille

Laitages

- Fromage roumi
- Fromage fondu
- Kashkaval ou mozzarella
- Qechta (crème épaisse)

Féculents

- Pain de mie au son (toast complet)
- Boulgour
- Frik (blé vert)

- Lapin
 - Foie d’agneau
 - Crabe

Légumes cuits

 - Courgettes
 - Courge / potiron
 - Champignons
 - Taro
 - Gingembre
- Beurre naturel

Fruits

 - Pommes
 - Poires
 - Pêches
 - Abricots
 - Bananes
 - Raisin
 - Fraises
 - Dattes
 - Grenade
- Riz basmati
 - Pommes de terre
 - Patate douce
 - Maïs en épi

Épicerie

 - Huile d’olive
 - Miel naturel
 - Amandes nature
 - Thé vert, thé à la menthe, karkadé
 - Cannelle, cumin, poivre, sel

Suivi de la semaine

Jour	Petit-déj.	Déjeuner	Dîner	2 h respectées	Eau / thé	Remarques
Lundi	☐	☐	☐	☐	☐	
Mardi	☐	☐	☐	☐	☐	
Mercredi	☐	☐	☐	☐	☐	
Jeudi	☐	☐	☐	☐	☐	
Vendredi	☐	☐	☐	☐	☐	
Samedi	☐	☐	☐	☐	☐	
Dimanche	☐	☐	☐	☐	☐	

Avertissement. Ce document décrit un système alimentaire à titre informatif ; il ne remplace pas un avis médical. En cas de maladie, de traitement en cours, de grossesse ou de diabète, parlez-en à votre médecin avant tout changement d’alimentation. Les statuts des aliments (autorisé, limité, interdit) sont ceux de la base publique nidamtayebat.com/aliments ; certains aliments de la zone jaune ont des conditions (ex. : amandes nature avec mesure, mangue de préférence en jus).