

AGENDA 2026



Plaisir & santé au quotidien
Blog culinaire sain & **gourmand**

AGENDA 2026



www.recettes100faim.fr

Blog culinaire
sain & gourmand

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				1	2	3
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Agenda mensuel
avec **to do list**



Fruits & légumes
de **saisons**

Gratuit
Pour tout le monde
Plaisir & santé au quotidien



**TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT DE
L'AGENDA**



Articles sur la **santé**
en vidéos & podcast



Recettes : vidéo,
fiche recette, conseils
& astuces de diététicienne



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

JANVIER 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



BOOSTER SON IMMUNITÉ (CONSEILS ET RECETTES)



TOUTES LES RECETTES EN VIDÉOS DE GALETTES DES ROIS



Frangipane, crèmes d'amandes (ou de noisettes), avec des fruits et/ou du chocolat...



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

FÉVRIER 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

TO DO LIST

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



LES CÉRÉALES COMPLÈTES (CONSEILS ET RECETTES)



RECETTE EN VIDÉO CRACKERS SALÉS AUX GRAINES



Des crackers riches en **fibres** et en **protéines** pour un apéritif réussi. 5 minutes de préparation et sans pétrissage !



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

MARS 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	☀️	20	21
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

TO DO LIST

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



BIEN MANGER AU MEILLEUR COÛT (CONSEILS ET RECETTES)



RECETTE EN VIDÉO RÔTI DE PORC AUX POIRES, RAISINS SECS ET SAUCE AU CIDRE



Un délicieux plat convivial aux saveurs **sucrées salées** ! Une recette avec des **variantes** (choix des légumes et fruits secs).



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

AVRIL 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



PETIT DÉJEUNER (CONSEILS ET RECETTES)



RECETTE EN VIDÉO SPAGHETTIS ALLA VONGOLE



Un savoureux plat de pâtes aux **palourdes** accompagné d'une sauce **ail** et **persil**.



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

MAI 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
-------	-------	----------	-------	----------	--------	----------

1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



JUS DE FRUITS MAISON ET INDUSTRIELS (CONSEILS ET RECETTES)



RECETTE EN VIDÉO ONE POT PASTA SAUMON, CREVETTES ET LÉGUMES VERTS



Un plat de pâtes **express** et **complet** aux produits de la mer accompagné de **courgettes** et d'**asperges**.



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

JUIN 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	☀️ 21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



GRAISSES ET SUCRES AU QUOTIDIEN (CONSEILS ET RECETTES)



RECETTE EN VIDÉO FLAN PATISSIER AUX ABRICOTS



Une **pâte brisée** au beurre, un appareil à **flan** et de délicieux **abricots** frais pour fêter l'arrivée de l'été.



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

JUILLET 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

TO DO LIST

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



PIQUE-NIQUE ET BARBECUES (CONSEILS ET RECETTES)



RECETTE EN VIDÉO AUBERGINES ALLA PARMIGIANA (FROMAGE, TOMATE ET BASILIC)



Des fines couches d'**aubergine**, de la **sauce tomate** (+/- maison) et un mélange de **fromages** pour sublimer ce gratin !



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

AOÛT 2026

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

TO DO LIST

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



IDÉES REÇUES SUR LES PROGRAMMES MINCEURS (CONSEILS ET RECETTES)



RECETTES EN VIDÉO



Thés glacés
maison

Cocktails party
(avec alcool)



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

SEPTEMBRE 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22		23	24	25	26
28	29	30				

TO DO LIST

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



DESSERTS À BASE DE LÉGUMES (CONSEILS ET RECETTES)



RECETTES EN VIDÉO GOÛTERS SAINS ET GOURMANDS



Cakes, cookies, energy balls, fondants, barres de céréales... Recettes à base de **graisses végétales**, riches en **fibres** et en **protéines** avec moins de sucre.



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

OCTOBRE 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
				1	2	3
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



LE BATCHCOOKING (CONSEILS ET RECETTES)



RECETTE EN VIDÉO VELOUTÉ DE CHÂTAIGNE



Recette **express** pour un velouté **onctueux** et chic. À servir avec une tuile de parmesan, des noisettes concassées et des herbes ciselées.



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

NOVEMBRE 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



SOUPES COMPLÈTES ET SAVOUREUSES (CONSEILS ET RECETTES)



RECETTE EN VIDÉO POËLÉE DE PATATES DOUCES, POIS CHICHES ET CRANBERRIES



Une poêlée aux saveurs sucrées salées riche en **fibres** et en **protéines**. À servir telle quelle ou pour accompagner un plat de viande ou de poisson.



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

DÉCEMBRE 2026

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30		31		

TO DO LIST

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



PLAISIR ET SANTÉ PENDANT LES FÊTES (CONSEILS ET RECETTES)



RECETTES EN VIDÉO GOÛTER GOURMAND À NOËL



Cinnamon rolls, crinkles au chocolat, pancakes, gaufres, cakes, pain d'épices, roses des sables, mendiants, sablés...

AGENDA 2026



**TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT**

TO DO LIST



RDV IMPORTANTS



RECETTES À TESTER





www.recettes100faim.fr

Blog culinaire
sain & gourmand



Gratuit
Pour tout le monde
Plaisir & santé au quotidien



MARGAUX LETORT

**DIÉTÉTICIENNE & BLOGUEUSE CULINAIRE
DEPUIS 2014**