

AGENDA 2026



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

AGENDA 2026



www.recettes100faim.fr

Blog culinaire
sain & gourmand



Gratuit
Pour tout le monde
Plaisir & santé au quotidien



**TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT DE
L'AGENDA**

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	

Agenda mensuel
avec **to do list**



Fruits & légumes
de **saisons**



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





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

JANVIER 2026



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

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)



TO DO LIST

TOUTES LES RECETTES EN VIDÉOS DE GALETES DES ROIS



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

FÉVRIER 2026



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

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	

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



LES CÉRÉALES COMPLÈTES (CONSEILS ET RECETTES)



TO DO LIST

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 !

MARS 2026



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

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



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).

AVRIL 2026



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

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



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**.

MAI 2026



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

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**.

JUIN 2026



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

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.

JUILLET 2026



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

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



PIQUE-NIQUE ET BARBECUES (CONSEILS ET RECETTES)



TO DO LIST

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 !

AOÛT 2026



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

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



IDÉES REÇUES SUR LES PROGRAMMES MINCEURS (CONSEILS ET RECETTES)



RECETTES EN VIDÉO



Thés glacés
maison




Cocktails party
(avec alcool)

SEPTEMBRE 2026



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

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		24	25	26	27
28	29	30				

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



DESSERTS À BASE DE LÉGUMES (CONSEILS ET RECETTES)



TO DO LIST

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.

OCTOBRE 2026



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

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



LE BATCHCOOKING (CONSEILS ET RECETTES)



TO DO LIST

RECETTE EN VIDÉO VELOUTÉ DE CHÂTAIGNES



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

NOVEMBRE 2026



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

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 POÊLÉE 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.

DÉCEMBRE 2026



TÉLÉCHARGEMENT
GRATUIT

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



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



<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

RDV IMPORTANTS



<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

RECETTES À TESTER



<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	



www.recettes100faim.fr

Blog culinaire
sain & gourmand



Gratuit
Pour tout le monde
Plaisir & santé au quotidien



MARGAUX LETORT

**DIÉTÉTICIENNE & BLOGUEUSE CULINAIRE
DEPUIS 2014**