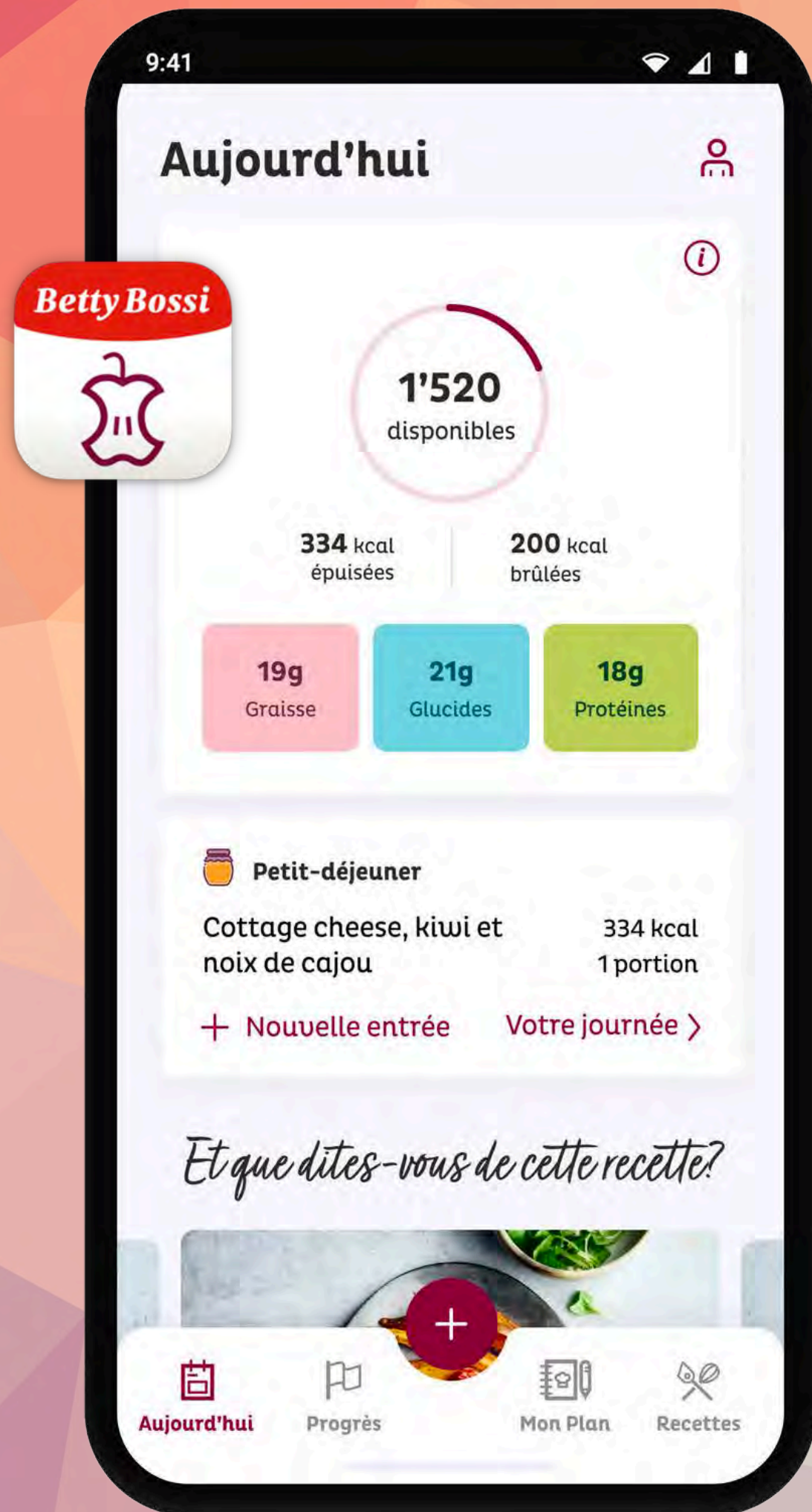


Betty Bossi

CHALLENGE - 3 KG EN 3 SEMAINES
**TON PLAN DE MENU
POUR 3 SEMAINES**





33% DE RÉDUCTION SUR L'ABONNEMENT DE 6 MOIS À L'APPLI BETTY BOSSI « MAIGRIR SAINEMENT » !

Retrouvez toutes les recettes du challenge -3 kg en 3 semaines dans l'appli Betty Bossi "Maigrir sainement".

Profitez dès maintenant de l'offre spéciale sur l'abonnement de 6 mois à cette appli, en exclusivité pour le challenge. Vous y trouverez des conseils nutritionnels pratiques, un journal alimentaire numérique avec suivi des calories, des vidéos de fitness motivantes et bien d'autres recettes Betty Bossi inspirantes et amincissantes.

Téléchargez l'application maintenant!



SEMAINE

JOUR 1



Porridge et compote d'abricot



Riz sauté et tempeh



Velouté asperges-coco

JOUR 2



Bol coco-baies



Curry de légumes au jacquier



Aubergines à l'orientale

JOUR 3



Birchermüesli aux myrtilles



Purée de patates douces et champignons



Côtelettes de fenouil tandoori

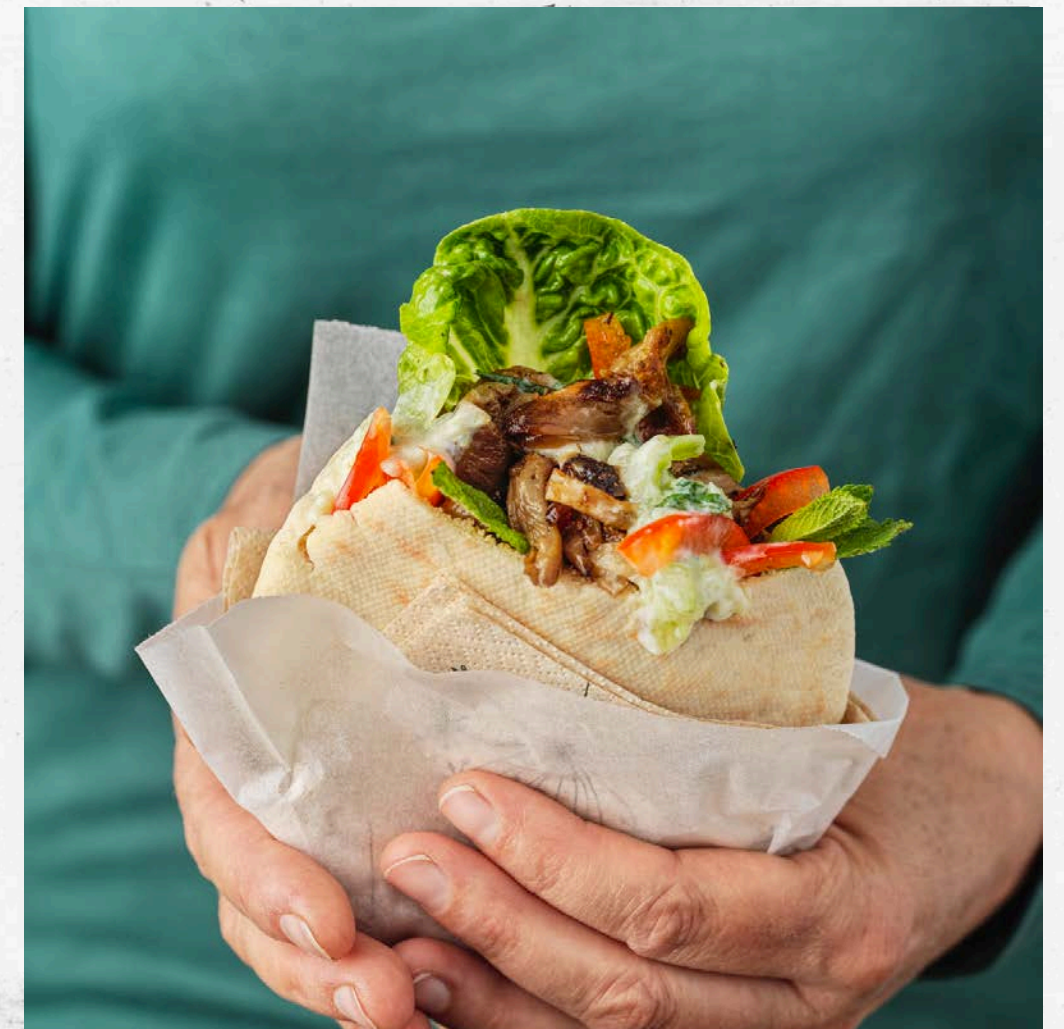
JOUR 4



Green smoothie au drink à l'amande



Tikka masala aux légumes



Pita, effiloché de pleurotes et tsatsiki

JOUR 5



Smokey Club Sandwich



Velouté de lentilles au curcuma et chips



Chili mexicain au chocolat

JOUR 6



Smoothie à la vitamine C



Riz et sauce aux pois chiches



Bolognaise de légumes

JOUR 7



Coconut Breakfast Bowl



Betteraves au four et tofu fumé



Wrap de porc effiloché

SEMAINE

JOUR 1



Brouillade de tofu épinards-pleurotes



Velouté pimenté aux haricots rouges



Pulled mushrooms sur polenta

JOUR 2



Müesli framboises-millet



Salade de chou-fleur à l'iranienne



Penne aux épinards crémeux

JOUR 3



Tartines d'houmous



Tagliatelles à la Sauce Crue aux Tomates
Cerises



Ailerons de chou-fleur

JOUR 4



Smoothie banane-cacao



Salade de tomates à la fregola sarda



Curry thaï vert et nouilles de riz

JOUR 5



Porridge et compote d'abricot



Wraps de romaine au tofu



Spaghettis à la peperonata

JOUR 6



Birchermüesli aux myrtilles



Soupe de nouilles ramen



Steaks de chou rouge végane

JOUR 7



Coconut Breakfast Bowl



Salade lentilles-oranges



Dumplings au tofu

SEMAINE

JOUR 1



Müesli framboises-millet



Pâtes épinards-poireau



Riz sauté et tempeh

JOUR 2



Smoothie à la vitamine C



Bowl poivrons-lentilles



Orecchiette aux courgettes

JOUR 3



Coconut Breakfast Bowl



Salade de Riz



Ratatouille aux pois chiches et tofu

JOUR 4



Birchermüesli aux myrtilles



Salade fenouil-tomates



Bami goreng végane

JOUR 5



Green smoothie au drink à l'amande



Soupe boulgour-épinards



Tagliatelles et sauce de tomates cerises crues

JOUR 6



Brouillade de tofu épinards-pleurotes



Velouté pimenté aux haricots rouges



Rösti carottes-petits pois

JOUR 7



Bol coco-baies



Salade vitaminée



Riz au curry et jus au balsamique