Betty Bossi

Équilibrées

Menus de la semaine

Ces idées de menus sont équilibrées. Elles contiennent toutes les substances indispensables à notre organisme: des protéines, des bonnes graisses, des fibres alimentaires (légumes, céréales complètes). Inspirez-vous de ces recettes. Elles vous rassasieront et vous éviteront toute fringale.

	Petit-déjeuner	Midi	Soir
Jour 1	Müesli aux abricots 374 kcal	Peperonata et séré à la carotte 455 kcal	Mah-meeh printanier 440 kcal
Jour 2	Œuf à la coque et jambon 213 kcal	Pâtes aux edamame et tomates 465 kcal	Chili con carne au quinoa 546 kcal
Jour 3	Séré aux baies et cannelle 339 kcal	Gratin carottes-pain 448 kcal	Aubergines au couscous 483 kcal
Jour 4	Cottage cheese, kiwi et noix de cajou 224 kcal	Salade d'asperges et jambon 478 kcal	One pot pasta Méditerranée 470 kacl
Jour 5	Tartines aux légumes et brie 359 kcal	Frittata aux légumes et olives 451 kcal	Panir et épi nards à la crème 491 kcal
Jour 6	Bol de smoothie aux myrtilles 302 kcal	Salade de riz et bœuf séché 469 kcal	Pastilla au Délicorn 472 kcal
Jour 7	Tartines au pastrami 441 kcal	Taboulé à l'ail des ours 418 kcal	Filet d'omble chevalier poêlé 512 kcal

Ces menus sont une suggestion de nos coachs en alimentation. Ils peuvent être modifiés à volonté. Échanger des recettes, sauter un repas et se rattraper au suivant: tout est possible. L'essentiel est de garder le contrôle sur les calories absorbées.