

Télétravail

Menus de la semaine

Vous télétravaillez? Gardez votre rythme de repas. Ces menus ont été conçus intelligemment. Vous n'avez pas besoin d'acheter des ingrédients différents pour chaque repas. Cela vous aidera à planifier vos courses pour la semaine.

	Petit-déjeuner	Midi	Soir
Jour 1	 Smoothie aux baies 216 kcal	 Salade pâtes-brocoli 506 kcal	 Croquettes de pois chiches et Concombre 552 kcal
Jour 2	 Birchermuesli 280 kcal	 Minestrone Léger 510 kcal	 Steaks et Haricots 540 kcal
Jour 3	 Café au lait et pain croustillant 329 kcal	 Omelette aux petits pois et fromage 511 kcal	 Curry de légumes au poulet 372 kcal
Jour 4	 Smoothie aux baies 216 kcal	 Salade carottes-Chicorée 530 kcal	 Côtelettes d'agneau et légumes au four 449 kcal
Jour 5	 Séré aux baies et cannelle 339 kcal	 Velouté carotte-fenouil 334 kcal	 Escalope de bœuf et Fenouil 532 kcal
Jour 6	 Œufs brouillés au lard 281 kcal	 Wraps au saumon fumé 506 kcal	 One pot pasta et mozzarella 555 kcal
Jour 7	 Tartines au Pastrami 441 kcal	 Risotto petits pois-courgettes 522 kcal	 Blancs de poulet panés et carottes au four 551 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.