

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.