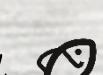


Plats d'été

Menus de la semaine

Le véritable été se déroule à l'extérieur: Aromatique, léger, rafraîchissant, inspirant et coloré. Voici les meilleures idées de barbecue et de salades pour les journées chaudes. Profitez bien de l'été !

	Petit-déjeuner	Midi	Soir
Jour 1	 Tartines aux légumes et brie 359 kcal	 Aubergines au four 404 kcal	 Poivrons-escargots grillés 457 kcal 
Jour 2	 Smoothie aux baies 206 kcal	 One pot pasta Méditerranée 470 kcal	 Carpaccio Chavroux 525 kcal
Jour 3	 Oeufs brouillés à l'aneth et courgettes 292 kcal	 Salade de sarrasin sans gluten 462 kcal	 Brochettes de porc sur lit de maïs 449 kcal 
Jour 4	 Riz au lait et baies 326 kcal	 Salade de poul et en corbillon 441 kcal 	 Risotto petits pois-courgettes 522 kcal
Jour 5	 Sandwich protéiné 369 kcal 	 Fusilli de lentilles et tomates sans gluten 340 kcal	 Brochette d'haloumi 439 kcal
Jour 6	 Séré mangue-framboise 211 kcal	 Soupe froide p etits pois-concombre 549 kcal	 Truite sur légumes au four 423 kcal 
Jour 7	 Oeufs brouillés au lard 281 kcal 	 Salade tomates-couscous 526 kcal	 Ailerons et sauce pastèque 321 kcal 

 = viande

 = poisson

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.