

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 poulet 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'halloumi
439 kcal

Jour 6




Séré mangue-ramboise
211 kcal




Soupe froide petits 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.