

Végétarien

Menus de la semaine

Fraîches, délicieuses et végétariennes: qu'elles soient typiquement suisses, méditerranéennes ou orientales, nos recettes sans viande sont légères et vraiment variées. Nous espérons que ces menus quotidiens vous inspireront.

Bon appétit!

	Petit-déjeuner	Midi	Soir
Jour 1	 Muesli aux pommes et fromage 321 kcal	 Salade de pois chiches 451 kcal	 Tagliatelles aux haricots coco 539 kcal
Jour 2	 Tartines aux légumes et brie 359 kcal	 Taboulé à l'ail des Ours 418 kcal	 Poêlée de légumes et tofu 441 kcal
Jour 3	 Smoothie avocat-kale 173 kcal	 Velouté Parmentier au raifort 360 kcal	 Gratin épinards-knöpfli 551 kcal
Jour 4	 Muffins tomates-œufs 235 kcal	 Salade d'hiver tiède 526 kcal	 Gratin aux pruneaux 550 kcal
Jour 5	 Porridge et abricots 436 kcal	 Ricotta et tomates au four 449 kcal	 Pizza au brocoli et œufs miroirs 457 kcal
Jour 6	 Café au lait et pain croustillant 329 kcal	 Salade de lentilles aux œufs sur laitue romaine 499 kcal	 Pâtes aux edamame et tomates 465 kcal
Jour 7	 Riz au lait et baies 326 kcal	 Raclette au four 540 kcal	 Curry thaï vert et nouilles de riz 441 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.