

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



Müesli 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-
knöpflis
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.