

Plats à emporter

Menus de la semaine

Vous êtes souvent absent de la maison ou vous n'avez pas beaucoup de temps pour cuisiner ? Vous ne voulez pas vous priver de repas sains lorsque vous êtes en déplacement ? Tous les repas de ce programme hebdomadaire peuvent être précuits, emballés et dégustés sur le pouce, car ils sont tout aussi délicieux chauds que froids.

Petit-déjeuner

Midi

Soir

Jour 1



Séré aux
pommes et
graines
282 kcal



Salade de maïs
aux nectarines
368 kcal




Taboulé à
l'abricot et
romsteck
550 kcal 

Jour 2



Muffins
tomates-oeufs
235 kcal



Assiette "green
power" et filet
de truite fumée
290 kcal 



Salade pâtes-
brocoli
506 kcal

Jour 3



Porridge et
abricots
436 kcal



Salade de
tomates
méditerrané-
enne
324 kcal




Wraps au
chou-rave sans
gluten
533 kcal

Jour 4



Cottage
cheese, kiwi et
noix de cajou
334 kcal



Salade de céleri
et truite fumée
306 kcal 



Quiche
carottes-
poireau
529 kcal

Jour 5



Smoothie
épinard-
banane
218 kcal



Salade de pâtes
aux poivrons
542 kcal



Salade de
lentilles aux
oeufs sur
laitue romaine
499 kcal

Jour 6



Riz au lait et
baies
326 kcal



Sandwichs à
l'omelette
326 kcal



Salade de
légumes à
emporter sans
gluten
469 kcal

Jour 7





Canapés au
saumon
445 kcal 



Tarte caprese
512 kcal



Salade
épinards-
concombre
et poulet
coco
469 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.