

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 méditerranéenne 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.