



vers l'app

# Plats d'hiver

## Menus de la semaine

La saison froide touche à son terme. Profite de l'occasion pour te régaler encore une fois avec nos réchauffeurs d'âme de saison. Et tout cela sans mauvaise conscience : nos recettes sont équilibrées et te soutiennent ainsi sur le chemin du bien-être.

### Petit déjeuner

### Déjeuner

### Dîner

#### Jour 1



Œufs brouillés au lard  
281 kcal 



Soupe de nouilles to go  
251 kcal



Tartines champignons-épinards  
454 kcal

#### Jour 2



Salade de fruits et croquant  
398 kcal



Polpetta à la sauce tomate  
348 kcal 



Poêlée de chou rouge et œuf mollet  
405 kcal

#### Jour 3



Canapés au saumon  
445 kcal 



Wok de patates douces et pleurotes  
546 kcal



Pad thai  
444 kcal

#### Jour 4



Gratin aux pruneaux  
550 kcal



Bowl de poulet teriyaki low-carb  
349 kcal 



Salade de mâche aux champignons et œufs sans  
358 kcal

#### Jour 5



Cottage cheese, kiwi et noix de cajou  
334 kcal



Röstis de légumes, sauce aux champignons  
509 kcal



Truite sur légumes au four  
423 kcal 

#### Jour 6



Muesli orange-cannelle  
333 kcal



Dal aux lentilles jaunes  
332 kcal



Planted Chicken sweet and sour  
460 kcal

#### Jour 7



Pancakes «amour ardent»  
556 kcal



Pâtes épinards-poireau  
321 kcal



Ragoût courgettes-tomates  
500 kcal

 = viande  = poisson