

Flexitariens

Menus de la semaine

Avez-vous adopté une alimentation flexitaire? Privilégiez-vous les aliments végétaux et essayez-vous de consommer de la viande seulement 2 ou 3 fois par semaine? Nos menus hebdomadaires vous seront utiles. Cette semaine, nous mettrons l'accent sur des sources végétales de protéines qui vous donneront l'assurance de couvrir tous vos besoins nutritionnels.

	Petit-déjeuner	Midi	Soir
Jour 1	 Bol coco-baies 404 kcal	 Croquettes de courgettes, dip au fromage de brebis 333 kcal	 Pastilla au Déclicon 472 kcal
Jour 2	 Séré chocolaté et fraises 446 kcal	 Pâtes aux edamame et tomates 465 kcal	 Tarte caprese 512 kcal
Jour 3	 Smoothie myrtille-vanille 135 kcal	 Salade melon-pois chiches 327 kcal	 Salade de spaghetti et streusel 368 kcal
Jour 4	 Müesli aux abricots 374 kcal	 Salade refraîchissante de sarrasin 406 kcal	 Blanc de poulet au curry et couscous 554 kcal
Jour 5	 Séré au concombre et oeuf 237 kcal	 Salade de lentilles, saumon et avocat 461 kcal	 Salade de ratatouille à la feta 492 kcal
Jour 6	 Pain protéiné et houmous 556 kcal	 Soupe froide de petits pois et crostini à la feta 530 kcal	 Ricotta et tomates au four 449 kcal
Jour 7	 Pancakes "amour ardent" 556 kcal	 Salade concombre-carotte-feta 468 kcal	 Steaks grillés et aubergines 524 kcal

 = avec viande

 = avec 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.