

# Flexitariens

## Menus de la semaine

Avez-vous adopté une alimentation flexitarienne? 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 Délicorn  
472 kcal

#### Jour 2



Séré chocolaté et fraies  
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 spaghettis et streusel  
368 kcal

#### Jour 4



Müesli aux abricots  
374 kcal



Salade rafraîchissante 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.