



vers l'app

## Plats d'automne

## Menus de la semaine

Lorsque les premières feuilles tombent des arbres et que les jours raccourcissent, l'automne est à nos portes. Inspirez-vous des plats sains et colorés qu'offre l'automne avec ce plan de menus !

## Petit-déjeuner

## Midi

## Soir

Jour 1



Muesli  
pomme-  
raisin  
441 kcal



Couscous au  
fenouil  
538 kcal



Légumes sur  
plaque et  
fromage à griller  
475 kcal

Jour 2



Œufs brouillés  
et salsa de  
tomates  
304 kcal



Salade  
d'automne au  
cottage cheese  
472 kcal



Frittata  
champignons-  
poireau  
549 kcal

Jour 3



Muesli aux  
corn-flakes  
224 kcal



Risotto aux  
bolets  
517 kcal



Tortillas poisson-  
courge  
509 kcal

Jour 4



Café au lait et  
pain  
croustillant  
329 kcal



Velouté de  
courge aux  
champignons  
552 kcal



Beignets aux  
pommes et dip  
vanille  
551 kcal

Jour 5



Muesli poire-  
dattes  
331 kcal



Wok de patates  
douces et  
pleurotes  
546 kcal



Salade d'hiver  
tiède  
526 kcal

Jour 6



Bowl de  
Birchermuesli  
532 kcal



Choux de  
Bruxelles au four  
et tomme  
544 kcal



Poêlée de poulet  
aux pommes  
440 kcal

Jour 7



Muesli aux  
pommes et  
fromage  
321 kcal



Salade de chou  
rouge et tofu  
fumé  
521 kcal



Carottes,  
fromage frais et  
figues  
558 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.