

# Low Carb

## Menus de la semaine

Grâce à nos menus, découvrez la tendance low-carb. Ces plats sont non seulement délicieux, mais aussi rassasiant. En effet, low-carb ne signifie pas no-carb. Vous n'aurez donc pas faim.

|        | Petit déjeuner   | Déjeuner  | Dîner   |
|--------|--|---|---|
| Jour 1 |  Bagels et confiture de baies-mangue<br>356 kcal      |  Spaghettis de courge en sauce crémeuse<br>354 kcal   |  Salade de légumes et mozzarella<br>523 kcal   |
| Jour 2 |  Porridge à la papaye<br>406 kcal                     |  Boulettes de viande sur courge sans gluten<br>508 kcal  |  Frittata aux légumes et olives<br>451 kcal  |
| Jour 3 |  Muffins low-carb aux myrtilles<br>171 kcal           |  One pot de pois chiches et tomates<br>478 kcal   |  Céleri alla carbonara<br>472 kcal   |
| Jour 4 |  Œufs brouillés et salsa de tomates<br>304 kcal       |  Salade de mâche et tomme<br>552 kcal   |  Truite sur purée de carottes<br>518 kcal             |
| Jour 5 |  Green smoothie au drink à l'amande<br>145 kcal       |  Curry de tofu aux légumes (kari tofu)<br>373 kcal  |  Pizza al prosciutto<br>545 kcal                      |
| Jour 6 |  Müesli overnight<br>419 kcal                         |  Involtinis d'aubergines véganes<br>345 kcal  |  Pâtes aux edamame et viande des Grisons<br>525 kcal  |
| Jour 7 |  Müesli aux baies et graines de tournesol<br>284 kcal |  Salade de betteraves et feta<br>513 kcal   |  Tikka masala aux légumes<br>307 kcal  |

 = viande  = poisson