

Low Carb

Menus de la semaine

Grâce à nos menus, découvrez la tendance low-carb. Ces plats sont non seulement délicieux, mais aussi rassasiants. 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
356 kcal



Spaghettis de courge en sauce crémeuse
354 kcal



Salade de légumes et mozzarella
523 kcal

Jour 2



Porridge à la papaye
406 kcal



Boulettes de viande sur courge sans gluten
508 kcal 



Frittata aux légumes et olives
451 kcal

Jour 3



Muffins low-carb aux myrtilles
171 kcal



One pot de pois chiches et tomates
478 kcal



Céleri alla carbonara
472 kcal

Jour 4




Œufs brouillés et salsa de tomates
304 kcal



Salade de mâche et tomate
552 kcal



Truite sur purée de carottes
518 kcal 

Jour 5



Green smoothie au drink à l'amande
145 kcal



Curry de tofu aux légumes (kari tofu)
373 kcal



Pizza al prosciutto
545 kcal 

Jour 6



Müesli overnight
419 kcal



Involtinis d'aubergines véganes
345 kcal



Pâtes aux edamame et viande des Grisons
525 kcal 

Jour 7





Müesli aux baies et graines de tournesol
284 kcal



Salade de betteraves et feta
513 kcal



Tikka masala aux légumes
307 kcal

 = viande  = poisson