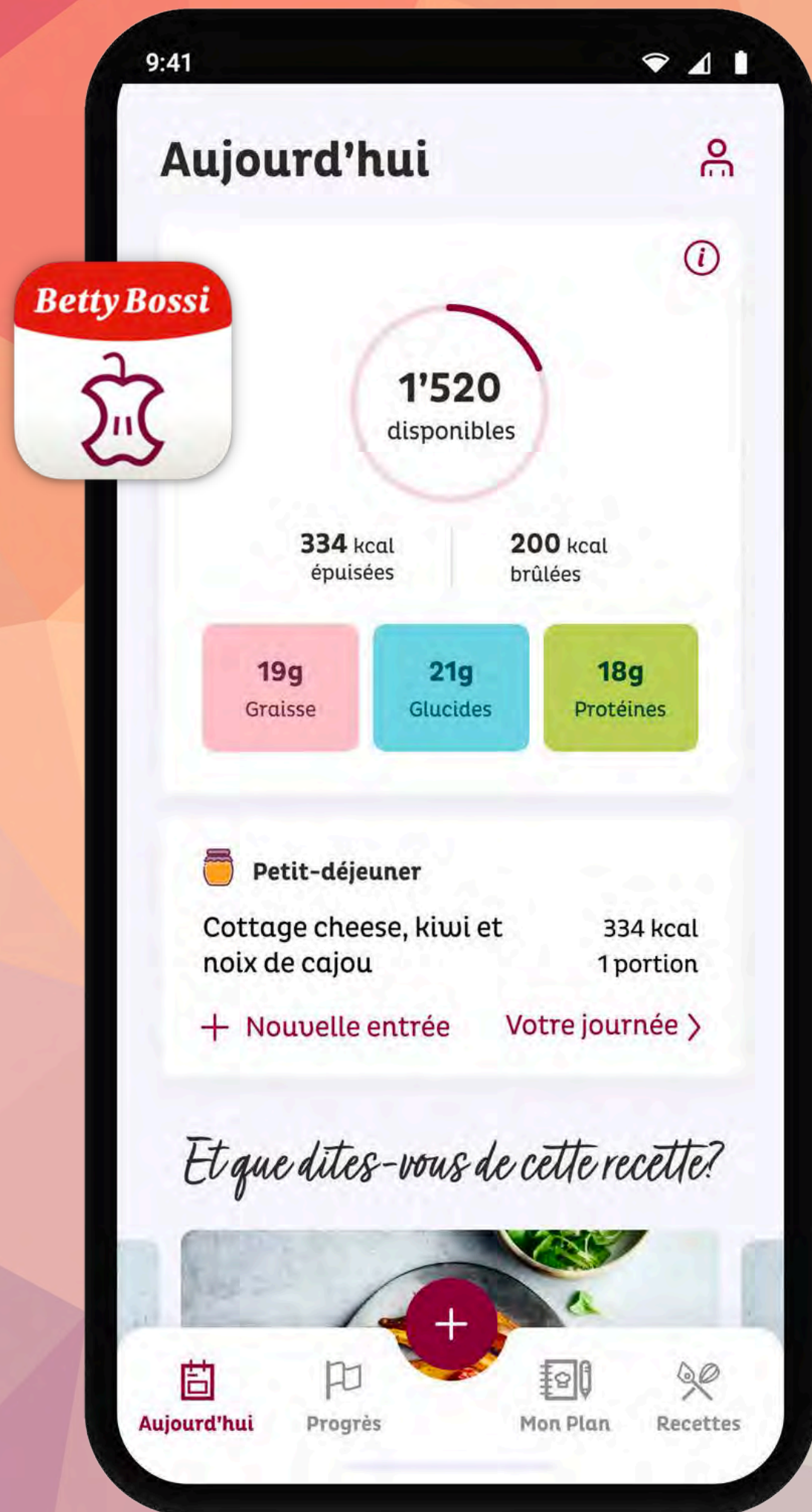


Betty Bossi

CHALLENGE - 3 KG EN 3 SEMAINES
**TON PLAN DE MENU
POUR 3 SEMAINES**





33% DE RÉDUCTION SUR L'ABONNEMENT DE 6 MOIS À L'APPLI BETTY BOSSI « MAIGRIR SAINEMENT » !

Retrouvez toutes les recettes du challenge -3 kg en 3 semaines dans l'appli Betty Bossi "Maigrir sainement".

Profitez dès maintenant de l'offre spéciale sur l'abonnement de 6 mois à cette appli, en exclusivité pour le challenge. Vous y trouverez des conseils nutritionnels pratiques, un journal alimentaire numérique avec suivi des calories, des vidéos de fitness motivantes et bien d'autres recettes Betty Bossi inspirantes et amincissantes.

Téléchargez l'application maintenant!





SEMAINE

JOUR 1



Porridge à la Papaye



Salade de chou-fleur grillé



Fricadelles, sauce à l'oignon

JOUR 2



Bagels et confiture de baies-mangue



Salade Caesar au chou plume



Chakchouka et galette low-carb

JOUR 3



Müesli overnight



Potage au poulet à l'asiatique



Blanc de poulet en croûte d'amandes

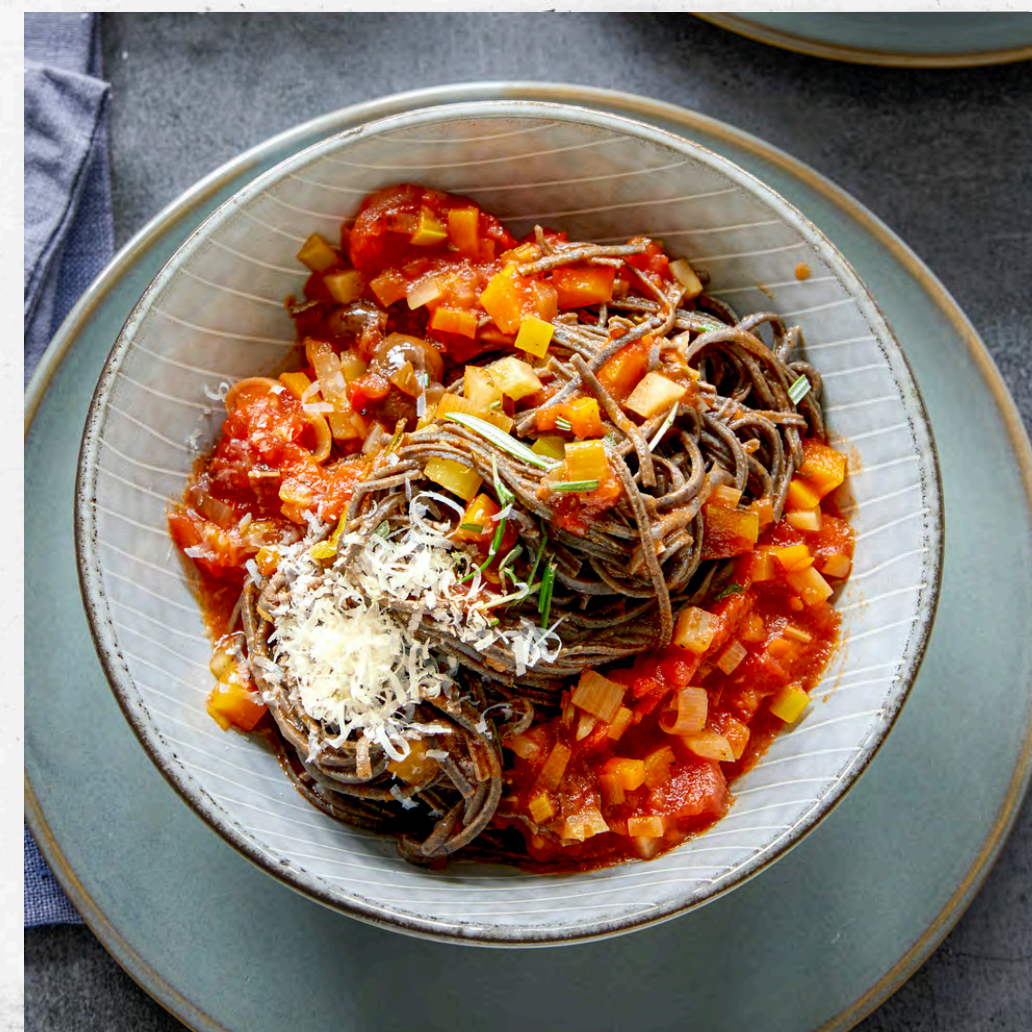
JOUR 4



Smoothie aux fraises



Salade de chanterelles et burrata



Spaghettis aux haricots noirs, bolo végétal

JOUR 5



Müesli aux baies et graines de tournesol



Salade chou-rave-betterave et feta



Gratin saumon-épinards

JOUR 6



Omelette aux herbes et saumon



Velouté de betteraves et topping



Filet mignon de porc et courgettes

JOUR 7




Muffins low-carb aux myrtilles



Salade de légumes et fromage



Pain de viande et céleri



SEMAINE

JOUR 1



Muffins low-carb aux myrtilles

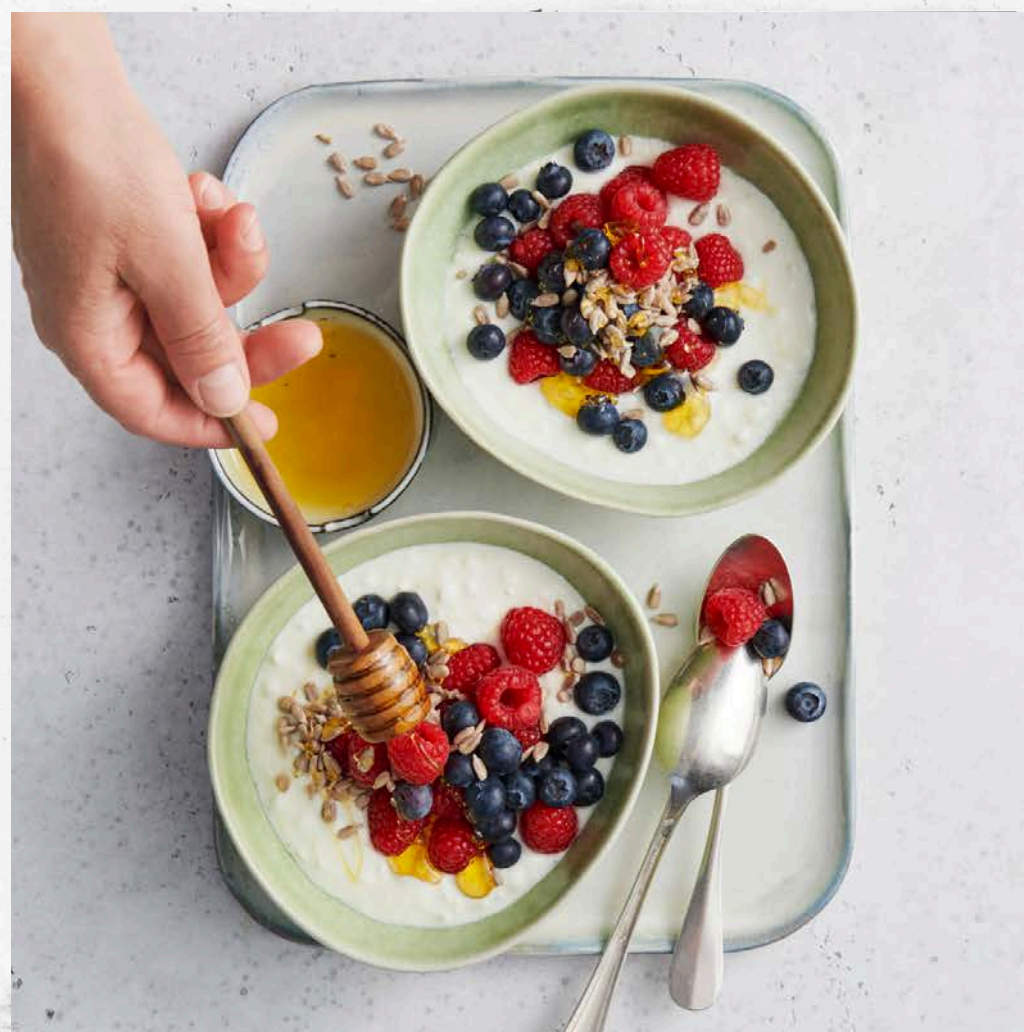


Nouilles «asia», papaye et poulet



Wedges de céleri et séré aux herbes

JOUR 2



Müesli aux baies et graines de tournesol



Poitrine de dinde tonnato



Curry au lait de coco et saint-jacques

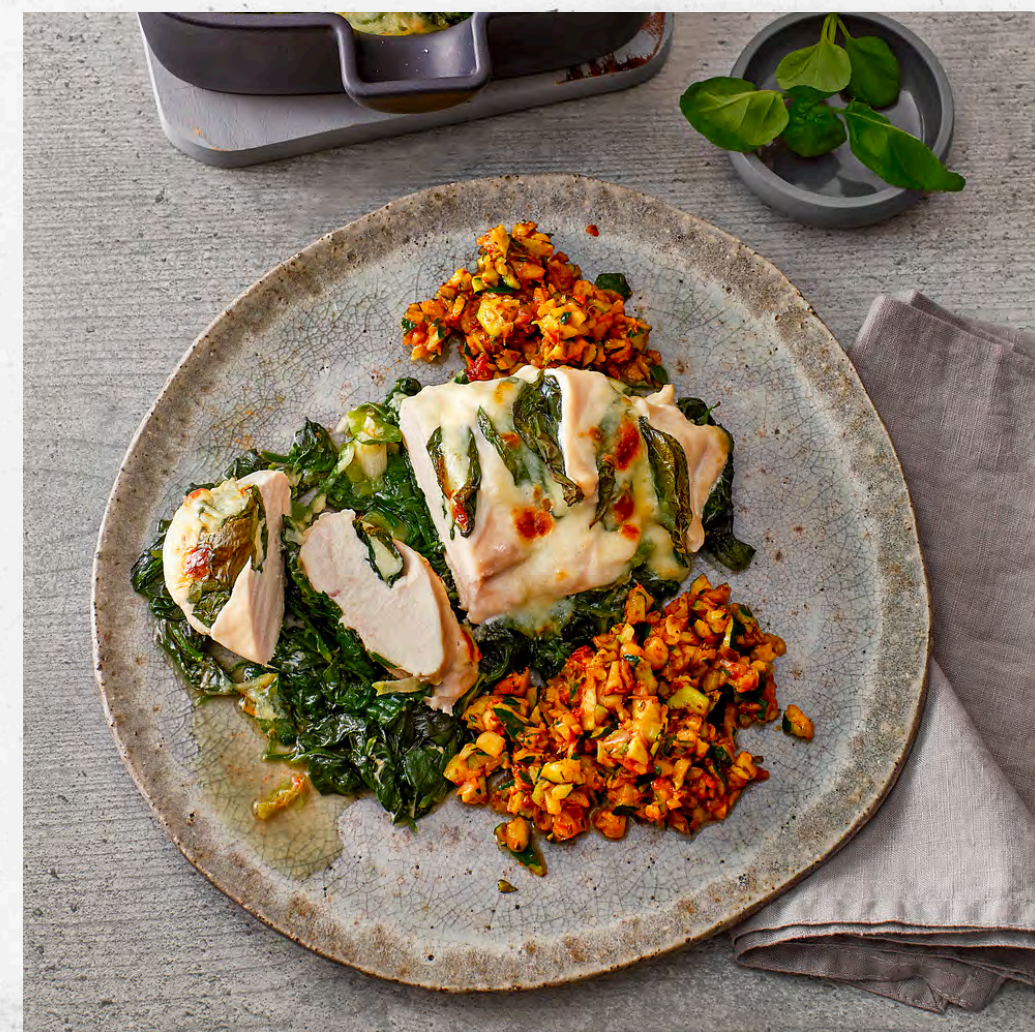
JOUR 3



Bagels et confiture de baies-mangue



Salade de crevettes à l'avocat



Blanc de poulet à la mozza et épinards

JOUR 4



Müesli overnight



Velouté de brocoli à la grisonne



Curry coco à la courgette et halloumi

JOUR 5



Smoothie aux fraises



Salade Caesar et courge



Petits pois et cabillaud

JOUR 6



Œufs brouillés et salsa de tomates



Salade avec romsteck et roquefort



Paupiettes de chou blanc

JOUR 7



Pain Protéiné



Soupe de ramen et œuf au sésame



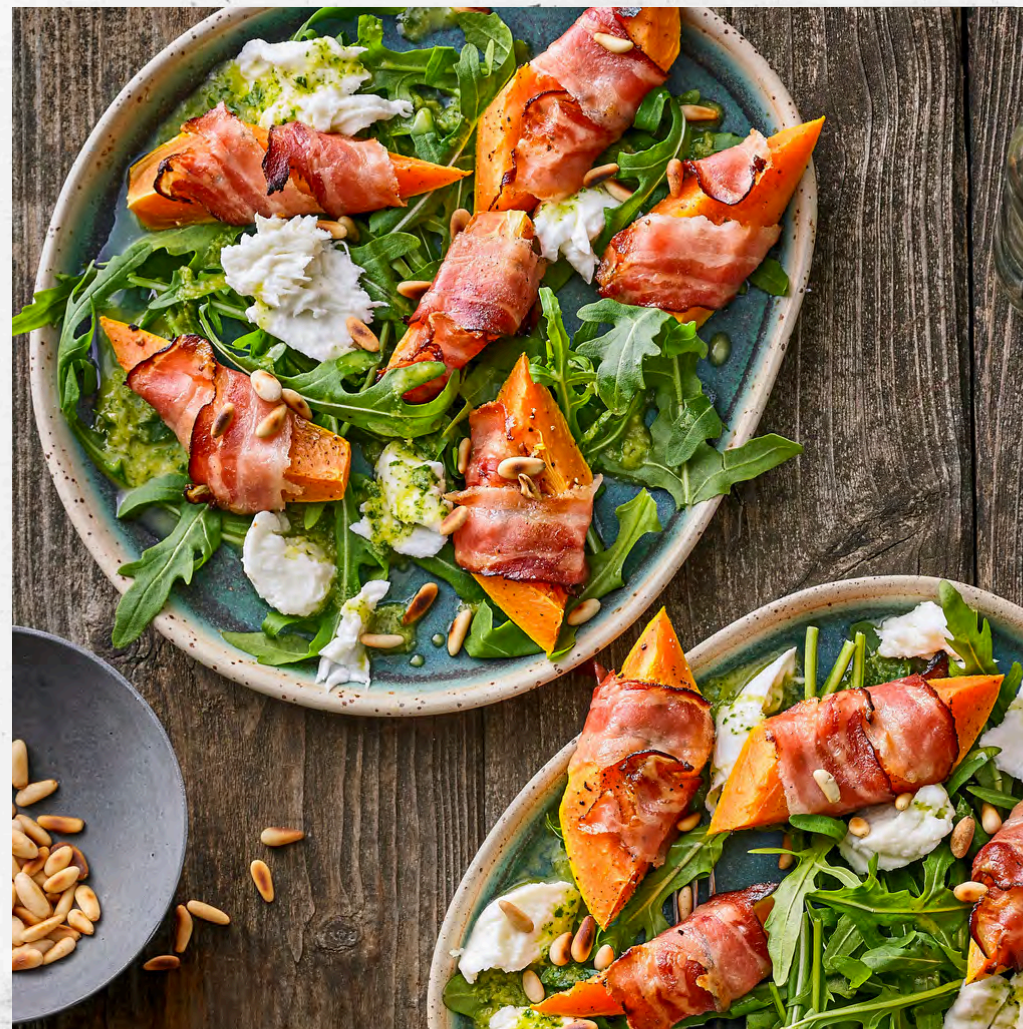
Filet d'agneau et haricots

SEMMAINE

JOUR 1



Pain Protéiné



Papaye au lard et salade de roquette



Escalopes de céleri panées

JOUR 2



Pain Protéiné



Bowl d'herbes



Chili con pollo

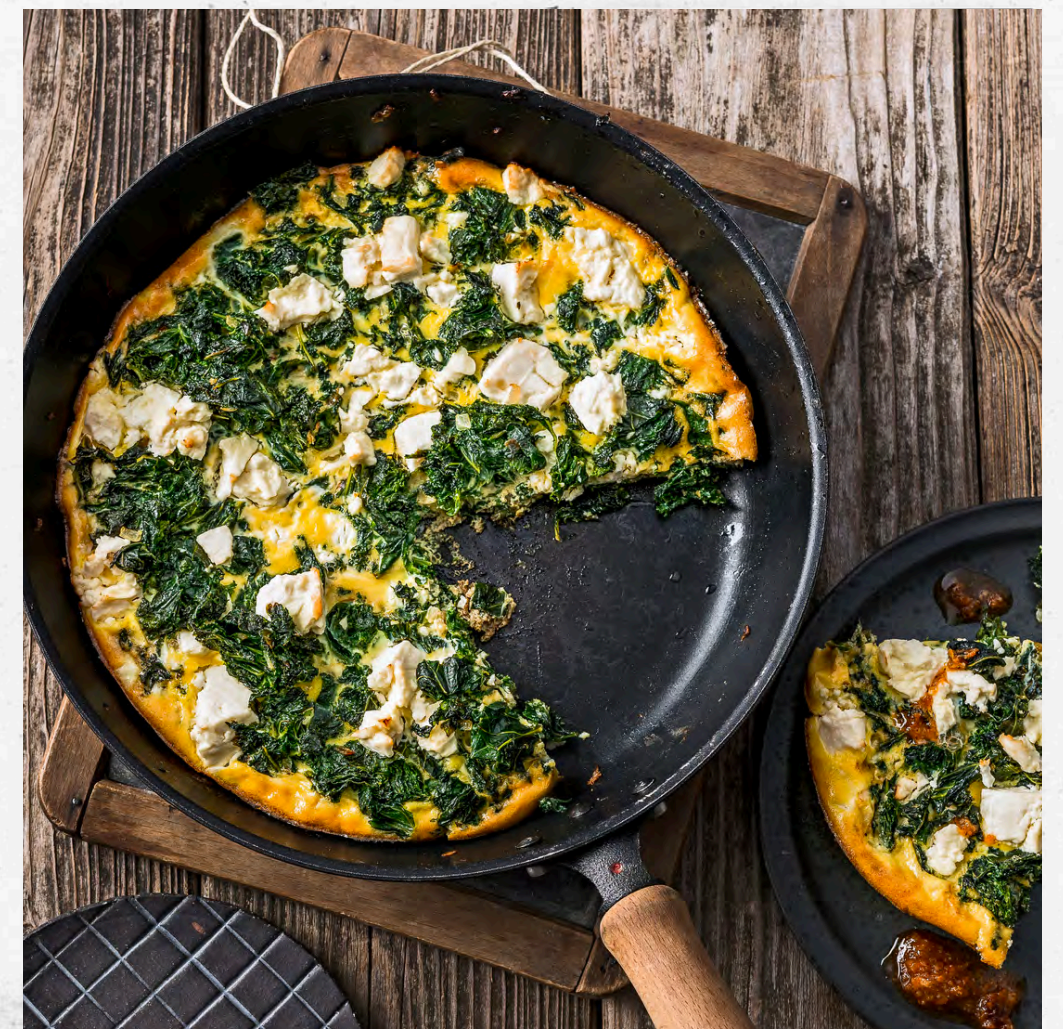
JOUR 3



Smoothie aux fraises



Salade de betterave, épinards et orange



Omelette au chou plume

JOUR 4



Müesli overnight



Filet mignon de porc et courgettes



Blancs de poulet et «riz» de chou-fleur

JOUR 5



Porridge à la papaye



Salade de légumes et fromage



Paillassons de légumes et dip à l'avocat

JOUR 6



Müesli aux baies et graines de tournesol



Salade d'aubergines et blanc de poulet



Côtelettes d'agneau et «couscous»

JOUR 7



Omelette aux herbes et saumon



Soupe goulache minceur



Émincé de porc, sauce crème au citron