

MENU HEBDOMADAIRE IG BAS

LUNDI

PETIT-DEJ

Mug cake à la cacahuète

DÉJEUNER

Salad Jar aux légumes et galettes veggie

GOÛTER

Fromage blanc + fruits de saison

DÎNER

Wok de légume au poulet

MARDI

PETIT-DEJ

Œuf à la coque + pain au levain et fromage frais + 1 poignée d'amandes

DÉJEUNER

Quiche sans pâte épinards - chèvre

GOÛTER

Muffins aux pépites de chocolat

DÎNER

Crumble de légumes à la farine d'amande

MERCREDI

PETIT-DEJ

2 tranches de Banana Bread + 1 fromage blanc + 1 poignée d'amandes

DÉJEUNER

Mélange de légumes de saison + Quinoa + Pavé de saumon

GOÛTER

Poignée d'amandes + carré de chocolat

DÎNER

Chili sin carne (végétarien)

JEUDI

PETIT-DEJ

Porridge protéine praliné

DÉJEUNER

2 belles tranches de cake salé + salade

GOÛTER

Cookies à la cacahuète Max de Génie

DÎNER

Omelette de champignons + tranches de pain au levain

VENDREDI

PETIT-DEJ

2 tranches de Banana Bread + 1 yaourt de lait de brebis

DÉJEUNER

Salade de lentilles vertes, épinards et lardons

GOÛTER

Fruits de saison + poignée d'amandes

DÎNER

Hachis végétarien à la patate douce + salade verte

SAMEDI

PETIT-DEJ

Pancakes Max de Génie + topping yaourt coco et fruits de saison

DÉJEUNER

Risotto d'orge perlé aux champignons

GOÛTER

2 tranches de cake choco-noisettes

DÎNER

Frites de courgettes panées + burger veggie

DIMANCHE

PETIT-DEJ

Gaufres Max de Génie + vos toppings préférés

DÉJEUNER

Lasagne de courgette et sa béchamel + beaucoup de salade verte

GOÛTER

Financiers à l'amande

DÎNER

Gaufres salées façon sandwich