



MENU SEMAINE AUTOMNE

IG BAS



	PETIT-DEJ	DÉJEUNER	GOÛTER	DÎNER
LUNDI	Bowl cake protéiné à la cacahuète	Curry de nouilles et légumes au tofu	Cake moelleux aux poires ou aux pommes	Tarte salée de potiron - bacon
MARDI	Une tranche de pain au levain et un oeuf à la coque	Salade de figues fraîches, comté, jambon speck, raisins secs et mesclun	Fromage blanc avec des fruits de saison	Crumble de légumes d'automne à la farine d'amande
MERCREDI	Porridge protéiné praliné IG bas	Dahl de lentilles corail	Muffins tout chocolat	Quiche épinards - chèvre
JEUDI	2 tranches de Banana Bread + 1 fromage blanc + quelques amandes	Dos de cabillaud, poivrons grillés et quinoa	Une poire et une poignée de noix	Velouté de carottes, patates douces et lait de coco
VENDREDI	2 tranches de Banana Bread de la veille + 1 yaourt coco	salade d'automne endives, pommes, chèvre et noix	Compote de pomme à la vanille maison	Soupe de courge butternut et lentilles corail
SAMEDI	Gaufres aux pommes caramélisées	Quiche saumon, coco, curry et coriandre	Compote de pomme à la vanille de la veille	Burger à l'italienne IG bas
DIMANCHE	Porridge keto amande et coco	Chili végétarien IG bas	Fondant au chocolat façon brownie	Courges butternut farcies au chèvre et aux lardons

