

PETIT-DÉJEUNER

- Omelette aux blancs d'oeufs:

1 oeuf entier / 1 blanc d'oeuf / 1 mélange de légumes de votre choix (oignon, épinards, tomates, poivrons).

-> Cuire l'omelette sur une poêle avec 1cas d'huile d'olive. Ajouter des herbes aromatiques et servir avec 1/2 pamplemousse.

- Toast avocat et oeuf:

1 tranche de pain complet grillée.

1/2 avocat écrasé et assaisonné.

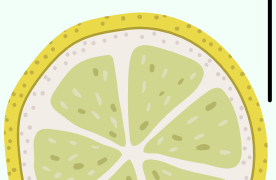
1 oeuf dur posé sur le dessus du toast.

- Porridge à la banane:

1 tasse de flocons d'avoine cuits dans 2 tasses de lait d'amande.

À la mi-cuisson, ajouter une banane et de la cannelle.

Une fois cuit, servir et ajouter une cac de beurre de cacahuète, des noix et les fruits de votre choix.




DÉJEUNER

- Carottes râpées maison + blanc de poulet + courgettes et chou-fleur vapeur + fruit de saison.

- Salade de concombres maison + tofu mariné + riz brun + haricots verts + fruit de saison,

- Buddah bol à base de quinoa, concombre, poivrons, avocat, edamame, chou rouge, 2 oeufs durs et assaisonnement maison.

- Salade de champignons maison + Morue au four + petits pois et carottes vapeur + semoule complète + fruit de saison,

- Houmous maison avec des crudités + pois chiches grillés + poêlé de légumes + fruit de saison,
- 

DINER

- Soupe de butternut maison + grande salade composée maison + fruit de saison.

- Omelette champignons et poivrons + salade de crudités + fruit de saison.

- Bouillon de légumes avec morceaux + salade de quinoa aux haricots rouges + fruit de saison.

- Haricots rouges grillés aux oignons + grande salade maison composée + salade de fruits de saison.

- Shakshuka maison + lentilles aux oignons + salade verte + fruit de saison,
- 