

Plan De Repas Hebdomadaire

LUNDI

Petit-déjeuner

Breakfast Peppers

Déjeuner

Chicken Shawarma Bowl

Dîner

Kefta Brochettes

MARDI

Petit-déjeuner

Mini Omelette Bites

Déjeuner

Steak Fajita Salad

Dîner

Cabillaud Provençal

MERCREDI

Petit-déjeuner

Œufs Cocotte
Croquants

Déjeuner

Buddha Bowl Tofu

Dîner

Poulet Farcí
Épinards-Feta

JEUDI

Petit-déjeuner

Pain Perdu Sticks

Déjeuner

Falafel Salad

Dîner

Filet Mignon Moutarde

VENDREDI

Petit-déjeuner

Hash Browns
Chou-Fleur

Déjeuner

Salmon Niçoise

Dîner

Saumon Citron Aneth

SAMEDI

Petit-déjeuner

Scotch Eggs Keto

Déjeuner

Quinoa & Légumes
Grillés

Dîner

Poulet Tikka

DIMANCHE

Petit-déjeuner

Muffins
Orange-Cranberry

Déjeuner

Cobb Salade

Dîner

Dry Rub Ribs