

Plan De Repas Hebdomadaire

LUNDI

Petit-déjeuner

Bowlcake Protéiné

Déjeuner

Halloumi Greek Salad

Dîner

Poulet Rôti Entier

MARDI

Petit-déjeuner

Bacon-Egg Roll-Ups

Déjeuner

Chicken Caesar Bowl

Dîner

Truite aux Amandes

MERCREDI

Petit-déjeuner

Avocats Œuf Cocotte

Déjeuner

Thai Beef Salad

Dîner

Steaks de Chou-Fleur

JEUDI

Petit-déjeuner

Frittata Express

Déjeuner

Shrimp Taco Salad

Dîner

Pilons Harissa-Miel

VENDREDI

Petit-déjeuner

Pain Perdu Pommes

Déjeuner

Kale & Courge Rôtie

Dîner

Thon Mi-Cuit Sésame

SAMEDI

Petit-déjeuner

Hash Browns
Chou-Fleur

Déjeuner

Turkey Meatball Bowl

Dîner

Lamb Chops Romarin

DIMANCHE

Petit-déjeuner

Mini-Omelette Bites

Déjeuner

Salade Falafel

Dîner

Dry Rub Ribs