

Plan De Repas Hebdomadaire

LUNDI

Petit-déjeuner

Muffins
Orange-Cranberry

Déjeuner

Buddha Bowl Tofu

Dîner

Poulet Karaage

MARDI

Petit-déjeuner

Breakfast Peppers

Déjeuner

Quinoa Feta Salad

Dîner

Cabillaud Provençal

MERCREDI

Petit-déjeuner

Bowlcake Protéiné

Déjeuner

Chicken Shawarma
Bowl

Dîner

Courgettes Bolognaise

JEUDI

Petit-déjeuner

Œufs Cocotte
Croquants

Déjeuner

Salmon Niçoise

Dîner

Wings Berbéré

VENDREDI

Petit-déjeuner

Bacon-Egg Roll-Ups

Déjeuner

Falafel Salad

Dîner

Fish & Chips IG Bas

SAMEDI

Petit-déjeuner

Pain Perdu Sticks

Déjeuner

Cobb Salade

Dîner

Poulet Teriyaki

DIMANCHE

Petit-déjeuner

Hash Browns
Chou-Fleur

Déjeuner

Halloumi Greek Salad

Dîner

Filet Mignon Moutarde