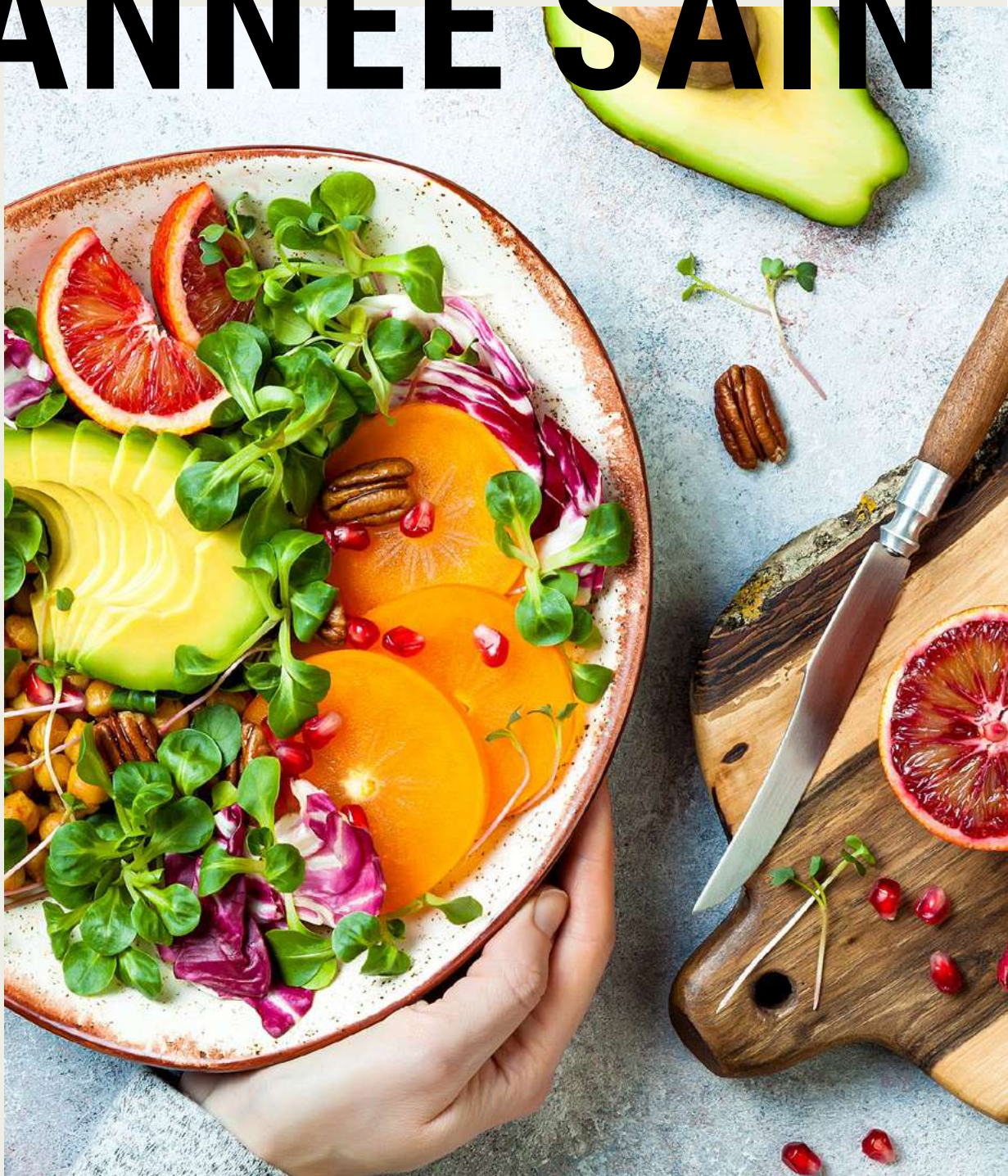


POUR UN DÉBUT D'ANNÉE SAIN



JOUR 1 1475 kcal



PETIT DÉJEUNER

Overnight Oats avec 100 g de framboises

G 65 g | P 23 g | L 10 g
470 kcal

Recette



ENCAS

2 truffles protéinées au beurre de cacahuète

G 4 g | P 14 g | L 10 g
172 kcal

Recette



DÉJEUNER

Salade de pois chiches

G 35 g | P 14 g | L 26 g
470 kcal

Recette



ENCAS

Dip poivron fromage frais et sticks de légumes

G 13 g | P 10 g | L 1,7 g
108 kcal

Recette



DÎNER

Blancs de poulet hasselback

G 3 g | P 47 g | L 5 g
255 kcal

Recette

JOUR 2 1550 kcal



PETIT DÉJEUNER

Muesli bowl vegan au chocolat

G 34 g | P 27 g | L 20 g
461 kcal

Recette



ENCAS

Protein Bar Cookie Dough

G 11 g | P 20 g | L 5,3 g
193 kcal

Recette



DÉJEUNER

Salade de nouilles transparentes au tofu fumé

G 58 g | P 18 g | L 18 g
491 kcal

Recette



ENCAS

2 truffles protéinées au beurre de cacahuète

G 4 g | P 14 g | L 10 g
172 kcal

Recette



DÎNER

Shake protéiné crémeux choco-caramel

G 14 g | P 26 g | L 6 g
224 kcal

Recette

JOUR 3 1408 kcal



PETIT DÉJEUNER

Porridge hivernal

G 41 g | P 30 g | L 6 g
340 kcal

Recette



ENCAS

Dattes au beurre de cacahuète

G 37 g | P 4 g | L 5 g
193 kcal

Recette



DÉJEUNER

Salade de pois chiches

G 35 g | P 14 g | L 26 g
470 kcal

Recette



ENCAS

Shape Shake Cookies & Cream, mélangé avec de l'eau

G 1,9 g | P 21 g | L 1,3 g
109 kcal

Recette



DÎNER

Sandwich beurre de cacahuète et confiture

G 8 g | P 19 g | L 20 g
296 kcal

Recette

JOUR 4 1540 kcal



PETIT DÉJEUNER

Smoothie vert pour le petit-déjeuner

G 65 g | P 11 g | L 14 g
448 kcal

Recette



ENCAS

2 truffles protéinées au beurre de cacahuète

G 4 g | P 14 g | L 10 g
172 kcal

Recette



DÉJEUNER

Pâtes protéinées arrabiata

G 40 g | P 65 g | L 20 g
618 kcal

Recette



ENCAS

Protein Bar Cookie Dough

G 11 g | P 20 g | L 5,3 g
193 kcal

Recette



DÎNER

Shape Shake Cookies & Cream, mélangé avec de l'eau

G 1,9 g | P 21 g | L 1,3 g
109 kcal

Recette

JOUR 5 1528 kcal



PETIT DÉJEUNER

Omelette de légumes

G 7 g | P 35 g | L 33 g
479 kcal

Recette



ENCAS

Protein Bar Cookie Dough

G 11 g | P 20 g | L 5,3 g
193 kcal

Recette



DÉJEUNER

Tartines à la tomate et féta, pauvres en glucides

G 6 g | P 24 g | L 16 g
288 kcal

Recette



ENCAS

Smoothie banane chocolat

G 16 g | P 24 g | L 6 g
233 kcal

Recette



DÎNER

Spaghettis de courgettes à la bolognaise de lentilles

G 36 g | P 21 g | L 8 g
335 kcal

Recette

JOUR 6 1534 kcal



PETIT DÉJEUNER

Gaufres vegan à la banane

G 46 g | P 28 g | L 7 g
371 kcal

Recette



ENCAS

Shake protéiné crémeux choco-caramel

G 14 g | P 26 g | L 6 g
224 kcal

Recette



DÉJEUNER

Salade de riz rapide

G 46 g | P 5 g | L 15 g
342 kcal

Recette



ENCAS

Shape Shake Cookies & Cream, mélangé avec de l'eau

G 1,9 g | P 21 g | L 1,3 g
109 kcal

Recette



DÎNER

Courgette farcie

G 15 g | P 43 g | L 25 g
488 kcal

Recette

JOUR 7 **1541 kcal**



PETIT DÉJEUNER

Pancakes protéinés

G 20 g | P 30 g | L 4 g
244 kcal

Recette



ENCAS

Matcha latte protéiné

G 10 g | P 19 g | L 3 g
144 kcal

Recette



DÉJEUNER

Salade de riz rapide

G 46 g | P 5 g | L 15 g
342 kcal

Recette



ENCAS

Protein Bar Cookie Dough

G 11 g | P 20 g | L 5,3 g
193 kcal

Recette



DÎNER

Pâtes protéinées arrabiata

G 40 g | P 65 g | L 20 g
618 kcal

Recette