



PLANNING DE REPAS ÉQUILIBRÉS

LUNDI



Bowl de quinoa au poulet

Quinoa, blanc de poulet, concombre, avocat, salade, tomates cerises, coriandre.

[voir la recette](#)

MARDI



Wraps crudités

Tortilla, concombre, menthe, citrons, courgette, carottes, avocat, ail.

[voir la recette](#)

MERCREDI



Curry de poulet au lait de coco

Blancs de poulet, lait de coco, curry, oignons, champignons.

[voir la recette](#)

JEUDI



Quiche épinard/féta

Pâte feuilletée, épinard, féta, oeufs et crème liquide.

[voir la recette](#)

VENDREDI



Bagel saumon fumé et avocat

Pains à bagel, saumon fumé, avocat, fromage frais, jus de citron et salade.

[voir la recette](#)

Les en-cas

- Fruits
- Banana bread
- Une poignée de fruits secs
- Smoothie
- Fromage blanc/muesli