

Mes 5 repas repères

pour ne plus me demander quoi manger



numéro 1

→ Tartines de pain complet avec fromage frais, avocat écrasé et oeuf brouillé + bol de salade verte



numéro 2

→ Salade de lentilles et cubes de patate douce, chèvre frais, oignons rouges & vinaigrette à la moutarde



numéro 3

→ Riz sauté aux poivrons, oeufs brouillés, sauce soja & noix de cajou



numéro 4

→ Wraps de blé complet au thon émietté, base St Môret, tranches d'avocat, crudités et sauce blanche



numéro 5

→ Légumes rôtis au four avec des épices, semoule, sauce au yaourt citronné et oeufs au plat

Ces 5 repas sont une base, pas un menu imposé. Quand tu ne sais plus quoi cuisiner, tu peux piocher dedans pour un repas simple, équilibré et sans prise de tête !



Marie Scapin

Diététicienne nutritionniste