

Plan de Repas Meditteraneeen 7 Jours

Menus simples et protecteurs du lundi au dimanche

[X] Lundi : Richesse en Nitrates

- Dejeuner : Salade de roquette, betteraves et poulet grille
- Diner : Filet de cabillaud, vapeur de brocolis et patate douce

[X] Mardi : Omega-3 & Protection Cardiovasculaire

- Dejeuner : Omelette 3 oeufs aux epinards et huile d olive
- Diner : Sardines grillees au thym, riz complet et tomates au four

[X] Mercredi : Equilibre & Energie Continue

- Dejeuner : Quinoa aux legumes croquants et des de saumon
- Diner : Blanc de dinde marine aux herbes de Provence et courgettes

[X] Jeudi a Dimanche : Voir le Guide Complet

- Menus 100% composes dans le livret en ligne avec liste de courses associee.