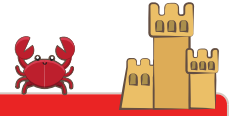


Voici le menu que nous avons élaboré et cuisiné pour vous cette semaine. En fonction des calories de chaque journée, pensez à rajouter des compléments afin d'atteindre les apports caloriques qui vous correspondent et n'oubliez pas les petits plaisirs surtout ! 😊

MA FORMULE

- Box 5 plats
- Box 6 plats
- Box 10 plats
- Box 12 plats**
- Classique
- Sans viande**
- Sans poisson
- Sans porc
- Veggie



JOUR 1		1217 kcal
Petit déjeuner		
Clafoutis ananas		176 kcal
Midi		
Falafels sauce à la menthe, échalotes et aubergines		466 kcal
Soir		
Lasagne de saumon à la florentine		425 kcal
Encas		
Bûchette de chèvre aux fleurs à diviser en 3		90 kcal
Une tranche de pain brun		60 kcal

JOUR 2		1259 kcal
Petit déjeuner		
Cake tomates séchées basilic mozzarella		229 kcal
Midi		
Cœur de filet de merlu, mijoté de poivrons et pommes dauphines		427 kcal
Soir		
Poivron farci au chèvre et ses courgettes au miel		327 kcal
Encas		
Un yaourt nature ferme des peupliers		80 kcal
La moitié des biscuits à la cannelle		90 kcal
Un tiers du mélange saint germain		106 kcal

JOUR 3		1094 kcal
Petit déjeuner		
Quiche au fromage		242 kcal
Midi		
Parillada de la mer à la crème de coco et combava		396 kcal
Soir		
Tajine de légumes au citron confit		306 kcal
Encas		
Bûchette de chèvre aux fleurs à diviser en 3		90 kcal
Une tranche de pain brun		60 kcal

JOUR 4		1085 kcal
Petit déjeuner		
Cheesecake au citron et spéculoos		222 kcal
Midi		
Filet de merlu sauce moutarde, purée de carottes et fenouil rôti		341 kcal
Soir		
Gratinée pommes de terre choux-fleurs et sa sauce aux champignons		301 kcal
Encas		
Un yaourt fruits des bois ferme des peupliers		115 kcal
Un tiers du mélange saint germain		106 kcal

JOUR 5		1274 kcal
Petit déjeuner		
Flan courgettes		218 kcal
Midi		
Salade de chèvre chaud au miel et quinoa		441 kcal
Soir		
Gratin de courgettes au saumon fumé		418 kcal
Encas		
Une tranche de pain brun		60 kcal
Bûchette de chèvre aux fleurs à diviser en 3		90 kcal
Petit pot "surprise" (kcal en moyenne)		47 kcal

JOUR 6		1141 kcal
Petit déjeuner		
Cake aux noisettes et framboises		320 kcal
Midi		
Crèmeux de courgettes au parmesan		333 kcal
Soir		
Filet de saumon, sauce aigre douce		292 kcal
Encas		
La moitié des biscuits à la cannelle		90 kcal
Un tiers du mélange saint germain		106 kcal



CONSEILS DE PRÉPARATION

Pour les plats chauds, plusieurs options :



Placez la barquette 3min au micro-ondes sans opercule.



Videz votre barquette dans un plat adapté puis 15min au four à 150°C.



10min à la poêle à feu doux en remuant régulièrement.

Pour les plats et petits-déjeuners à déguster froids :



Ouvrez votre barquette et laissez-la s'aérer quelques minutes avant de la déguster.

Cela permet au gaz de s'échapper et d'éviter toute sensation de picotement pour profiter au maximum de toutes les saveurs de votre repas.

Pour les petits-déjeuners à déguster chauds :

Placez la barquette sans opercule au micro-ondes et réchauffez 30 secondes à 1 minute, en fonction du plat.

AU QUOTIDIEN

Pensez à boire au moins 1,5L de boissons sans sucres par jour (eau, thé, café, tisanes, etc...).

Ne vous couchez pas trop tard et dormez au moins 6 à 8h par nuit.

N'oubliez pas de respirer ! Cela peut paraître étonnant mais souvent on ne respire pas assez. Prenez le temps pour de grandes inspirations 2 à 3 fois par jour.



NOS ENGAGEMENTS

Toutes les barquettes sont recyclables et faites à partir de produits recyclés.

#PoubellesJaunes #CopainsAvecLaPlanète

CONSERVATION



Merci de vérifier la température de votre frigo pour garder les plats au frais entre 0 et 3°C afin qu'ils restent en pleine forme.

Les barquettes des petits-déjeuners et encas sont également à conserver au frais.

La congélation n'est pas idéale, elle fera perdre un peu de saveur et de qualité nutritionnelle aux plats.

Néanmoins, cela reste possible, en prenant quelques précautions. Il faudra congeler les plats dans les 2 ou 3 premiers jours et non en fin de DLC (date limite de consommation).

Décongeler les plats au frais entre 0°C et +3°C, 72h maximum avant consommation ou directement au four, le jour de la consommation.

⚠ Ne jamais décongeler un plat à température ambiante.

ORDRE DES PLATS

Vous pouvez intervertir les encas et petits-déjeuners, du moment qu'ils restent sur la même journée. Il en va de même pour les plats du midi et du soir.



NOUS CONTACTER

Camille, Manon, Cathy, Gautier et Martin sont là pour répondre à toutes vos questions.



06 44 64 15 12

du lundi au vendredi
de 9h30 à 18h30

contact@labrigadedevero.com

LES CONSEILS DE LA DIÉTÉTICIENNE

En cas de petit creux, voici quelques exemples pour compléter votre menu :

- amandes ou noix (30 g par jour)
- laitage nature (2 par jour)
- fruits (2 x 100 g par jour)

Choisissez les en début de maturité pour limiter le sucre.

- légumes (100 g par jour)

Profitez-en pour manger des crudités.



Notre diététicienne est disponible pour vous apporter des conseils personnalisés par téléphone.

Prenez rendez-vous avec Camille :

<https://nutrium.com/p/camillemalacarne/schedule>

ET LE 7ÈME JOUR, C'EST VOUS QUI DÉCIDEZ !

Notre idée c'est de vous permettre d'aller au restaurant ou d'assister au repas de famille sans avoir à vous priver. Il faut aussi savoir se faire plaisir de temps en temps pour ne pas se frustrer, c'était le but de Véro lorsqu'elle a créé son programme.

Et pour vous permettre de continuer à manger équilibré, retrouvez chaque semaine de nouvelles recettes à cuisiner chez vous !

Rendez-vous sur notre blog : <https://blog.labrigadedevero.com/nos-recettes-dietetiques>

