

Recettes booster

Idées de menus pour la semaine



Petit-déjeuner

- Overnight oats : Flocons d'avoine trempés dans du lait d'amandes, avec des fruits rouges et des graines de chia (préparé la veille).
- Smoothie banane et amandes : lait d'amandes, banane, 1 càc de beurre d'amandes et 1 pincée de cannelle.
- Tartines de pain complet avec purée de noix de cajou et miel accompagnées d'une tisane au fenouil ou à la camomille.

Menu proposé par Léa MOREAU
Diététicienne - Nutritionniste
[@lea.nutrition.diet](https://www.instagram.com/lea.nutrition.diet)

Déjeuner

JOUR 1

- Wrap au poulet ou saumon fumé avec roquette, avocat, légumes râpés et sauce au yaourt maison.
- Salade rapide : quinoa, pois chiches, fenouil cru émincé, graines de tournesol, huile de colza, citron, basilic et levure de bière.
- Poêlée de légumes verts surgelés avec du tofu grillé, des pâtes complètes et 1 càc de graines de sésame.

Menu proposé par Léa MOREAU

Diététicienne - Nutritionniste

[@lea.nutrition.diet](#)

Collation

- Galettes de riz avec de la purée d'amandes ou du beurre de cacahuètes.
- Un yaourt nature avec des flocons d'avoine, un filet de miel et une petite banane en morceaux.
- Smoothie à la mangue et au lait de coco.

Menu proposé par Léa MOREAU
Diététicienne - Nutritionniste
[@lea.nutrition.diet](https://www.instagram.com/lea.nutrition.diet)

Dîner

- Soupe veloutée de carottes avec une touche de lait de coco, et servie avec une tartine de pain complet et fromage de chèvre.
- Poêlée de patates douces et pois chiches au curry avec une salade de concombres au yaourt.
- Soupe de légumes verts (courgettes, épinards) avec deux tartines de pain aux céréales avec du fromage frais et du saumon fumé.

Menu proposé par Léa MOREAU

Diététicienne - Nutritionniste

[@lea.nutrition.diet](https://www.instagram.com/lea.nutrition.diet)