

Les menus de la semaine

Poids de bien-être avec Betty

Cliquez ici : [Directement à la recette](#)

Quel type de petit-déjeuner es-tu?

Les mangeurs de petit-déjeuner sucré se régalaient de 50g de pain, 10g de beurre et 1 cuillère à café de confiture. Un latte avec du lait 1dl est également bon pour un petit-déjeuner mince.

Les gourmands choisissent 50g de pain, 30g de fromage à pâte dure ou 60g de fromage à pâte molle. 50g de viande séchée ou 100g de poisson fumé en combinaison avec des crudités sont également très savoureux.

Les fans de muesli optent pour 180g de yaourt naturel avec 150g de baies et 10g de noix, graines ou noyaux. Egalement bon : 40g de muesli ou de flocons non sucrés et 2dl de lait.

Les turbo-déjeuneurs commencent la journée avec une tasse de café, un fruit ou 40g de cornflakes avec 2dl de lait. Il peut aussi s'agir d'un smoothie.

Les personnes qui ne prennent pas de petit-déjeuner sautent simplement le petit-déjeuner ou le consomment comme une collation en milieu de matinée.

Déjeuner

Dîner

Jour 1



[Soupe printanière](#)
422 kcal



[Poulet sweet and sour](#)
527 kcal

Jour 2



[Gâteau aux pommes](#)
509 kcal



[Légumes-chipos sur plaque](#)
451 kcal

Jour 3



[Rosbif et asperges](#)
451 kcal



[Pizza chou-fleur](#)
525 kcal

Jour 4



[Salade fenouil-thon](#)
439 kcal



[Poivronade de spaghettis](#)
472 kcal

Jour 5



[Croque Printemps](#)
510 kcal



[Strudel aux asperges et cottage cheese](#)
472 kcal

Jour 6



[Orecchiette à l'halloumi](#)
510 kcal



[Boeuf Stroganov](#)
325 kcal

Jour 7



[Salade carottes-pomme et tofu](#)
507 kcal



[Gratin de quinoa au poireau](#)
497 kcal