

MENU PERSONNALISÉ

++ DU MATIN JUSQU'AU SOIR

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Déjeuner	Smoothie pina colada	Quiche jambon, fromage avec œufs bio et pâte sans farine de gluten	Smoothie fraise-bananes	Omelette avec œufs bio à la Grecque	Smoothie mûr à point	Quiche aux légumes avec œufs bio et pâte sans farine de gluten	Smoothie pommes-gingembre
Collation 1	Pouding végétalien chocolat Orgasme Santé	Crêpes sans farine de gluten et sans produits laitiers animaliers	Barre tendre déshydratée sucrée/salée	Muffin au pois chiches à la pomme et Grenoble	Brownies végétalien	Barre tendre déshydratée à la pomme et à la menthe	Lait d'or au curcuma
Dîner	Poke bowl asiatique	Boulettes végétaliennes à la Suédoise	Salade de quinoa germé à l'avocat	Turbot en croûte de quinoa sans farine de gluten	Salade de légumes vitalité avec noix de cajou trempées	Tempeh asiatique	Boulettes de patates douces servient sur un lit d'asperge
Collation 2	Boeuf jerky à la balsamique	Végé pâté	Trempeuse avocat et houmous	Bœuf jerky à l'érable	Trempeuse aux tomates séchées et au cari	Jus de légumes fraîchement pressé	Pois chiches bio au bbq
Souper	Saumon d'élevage aux agrumes et légumes du moment	Poulet bio à l'origan et légumes du moment	Poulet parmigiana en croûte de quinoa	Boeuf aux échalotes et au gingembre avec légumes	Saumon d'élevage épicé au miel d'acacia avec légumes	Saucisses bio Milano	Turbot cajun
Collation 3	Pouding chia-vanille	Muffin à la betterave	Barres tendres au miel	Brownies végétalien	Lait d'or au curcuma	Smoothie concombre et varech	Muffin aux pois chiches à saveur de pommes et cannelle



patricksternarie.com

**PATRICK
STE-MARIE**
COACH SANTÉ