Go Green PROJECT

LE MEAL PLAN

lundi 100% raw

PETIT DEJ	SMOOTHIE ORANGE CAROTTE GINGEMBRE BROWNIE CRU CHOCOLAT COCO
DEJEUNER	SALADE FRAÎCHE ET COLORÉE SOUPE AUBERGINE COURGETTE CORIANDRE SALADE DE FRUITS
COLLATION	CRÈME BANANE AMANDE CACAO
DINER	SPAGHETTI DE COURGETTE SAUCE TOMATE AVOCAT BASILIC SMOOTHIE POMME ANANAS BASILIC

RETROUVEZ LES RECETTES SUR SWEETANDSOUR.FR

mardi joli teint

PETIT DEJ	SMOOTHIE BELLE PEAU PARFAITS CHOCOLAT COCO
DEJEUNER	TARTINADE DE CAJOU & TOMATES CERISES VEGGIE BOWL
COLLATION	TARTELETTES CHOCOLAT & FRUITS ROUGES
DINER	VELOUTÉ CORAIL TARTE AUX LÉGUMES COLORÉS

RETROUVEZ LES RECETTES SUR LEAF-BLOG.COM

mercredi détox

PETIT DEJ	EAU CITRONNÉE & PARFAITS FRAMBOISE
DEJEUNER	TABOULET DE QUINOA GLACE MAISON
COLLATION	PUDDING DE CHIA À LA MANGUE
DINER	GRANDE SALADE COMPOSÉE

RETROUVEZ LES RECETTES SUR HEALTHYJULIETTE.COM

jeudi tour du monde

PETIT DEJ	PANCAKES AUX CRANBERRIES SMOOTHIE POIRES FRAMBOISES
DEJEUNER	DETOX WATER PIZZA MÉDITERRANÉENNE
COLLATION	KEY LIME PIE VEGAN
DINER	BURGER ORIENTAL INFUSION À LA MENTHE

RETROUVEZ LES RECETTES SUR FRIENDLY-BEAUTY.COM

vendredi fast-good

PETIT DEJ	SMOOTHIE MOJITO AMANDES, CRANBERRIES &THÉ VERT
DEJEUNER	SANDWICH AUBERGINE GRILLÉE, TOMATES CERISES ET TOMATES SÉCHÉES YAOURT DE SOJA & POMME
COLLATION	PAIN DES FLEURS AVEC PURÉE D'OLÉAGINEUX FRUIT AU CHOIX
DINER	COCKTAIL HEALTHY HUMMUS POIVRON ROUGE & TAPENADE PIZZA DE POLENTA À LA SAUCE TOMATE

RETROUVEZ LES RECETTES SUR GALASBLOG.COM

à ne pas oublier