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