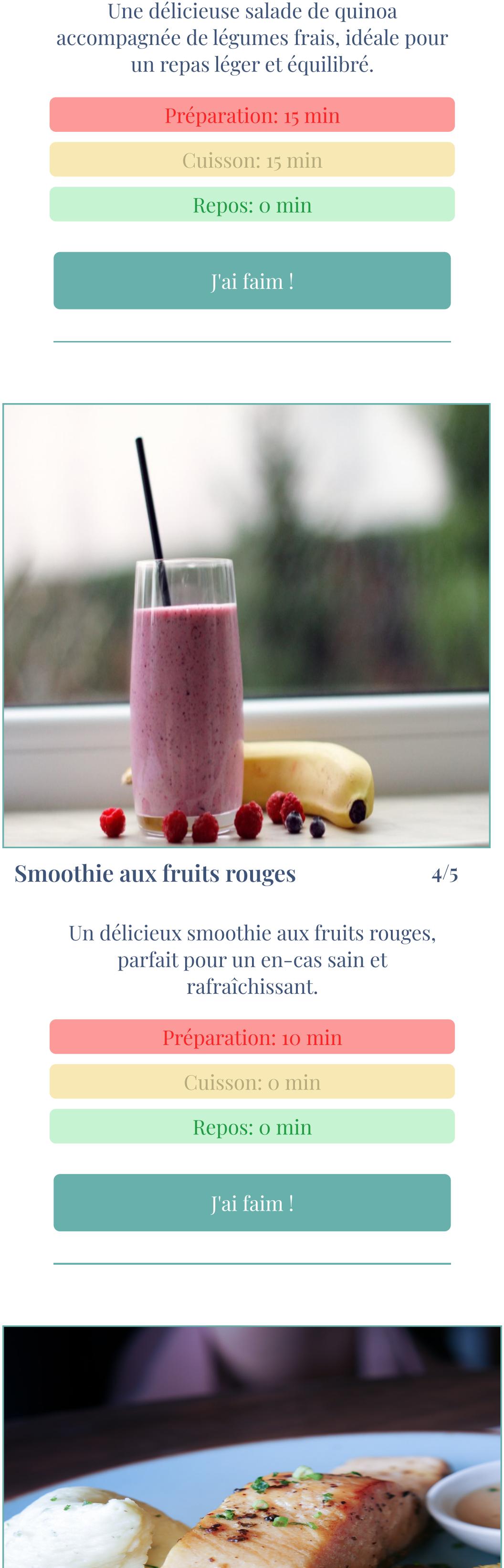


Mes recettes

Des recettes faciles à déguster au quotidien, qui raviront vos proches et vous-même.

Je sélectionne pour vous des recettes qui vous veulent du bien mais qui ne sacrifient pas le plaisir d'un délicieux repas. Pour avoir accès à des recettes adaptées à votre régime alimentaire, n'hésitez plus et prenez rendez-vous.

[Chercher une recette](#)



Salade méditerranéenne

Une délicieuse salade méditerranéenne colorée et savoureuse, composée de légumes grillés, de feta crémeuse et d'une vinaigrette aux herbes fraîches.

Préparation: 20 min

Cuisson: 30 min

Repos: 15 min

[J'ai faim !](#)



Salade de quinoa

4/5

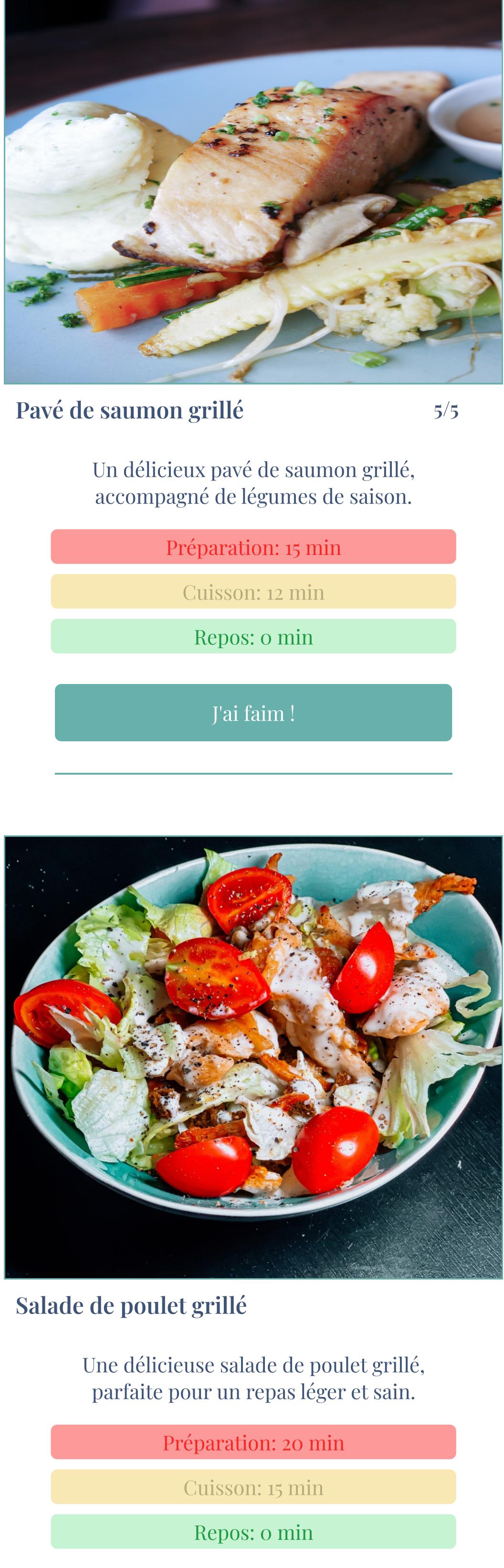
Une délicieuse salade de quinoa accompagnée de légumes frais, idéale pour un repas léger et équilibré.

Préparation: 15 min

Cuisson: 15 min

Repos: 0 min

[J'ai faim !](#)



Smoothie aux fruits rouges

4/5

Un délicieux smoothie aux fruits rouges, parfait pour un en-cas sain et rafraîchissant.

Préparation: 10 min

Cuisson: 0 min

Repos: 0 min

[J'ai faim !](#)



Pavé de saumon grillé

5/5

Un délicieux pavé de saumon grillé, accompagné de légumes de saison.

Préparation: 15 min

Cuisson: 12 min

Repos: 0 min

[J'ai faim !](#)

Salade de poulet grillé

4/5

Une délicieuse salade de poulet grillé, parfaite pour un repas léger et sain.

Préparation: 20 min

Cuisson: 15 min

Repos: 0 min

[J'ai faim !](#)

Smoothie aux fruits rouges

4/5

Un délicieux smoothie aux fruits rouges, parfait pour un en-cas sain et rafraîchissant.

Préparation: 10 min

Cuisson: 0 min

Repos: 0 min

[J'ai faim !](#)

Pavé de saumon grillé

5/5

Un délicieux pavé de saumon grillé, accompagné de légumes de saison.

Préparation: 15 min

Cuisson: 12 min

Repos: 0 min

[J'ai faim !](#)

Salade de poulet grillé

4/5

Une délicieuse salade de poulet grillé, parfaite pour un repas léger et sain.

Préparation: 20 min

Cuisson: 15 min

Repos: 0 min

[J'ai faim !](#)

Smoothie aux fruits rouges

4/5

Un délicieux smoothie aux fruits rouges, parfait pour un en-cas sain et rafraîchissant.

Préparation: 10 min

Cuisson: 0 min

Repos: 0 min

[J'ai faim !](#)

Pavé de saumon grillé

5/5

Un délicieux pavé de saumon grillé, accompagné de légumes de saison.

Préparation: 15 min

Cuisson: 12 min

Repos: 0 min

[J'ai faim !](#)

Salade de poulet grillé

4/5

Une délicieuse salade de poulet grillé, parfaite pour un repas léger et sain.

Préparation: 20 min

Cuisson: 15 min

Repos: 0 min

[J'ai faim !](#)

Smoothie aux fruits rouges

4/5

Un délicieux smoothie aux fruits rouges, parfait pour un en-cas sain et rafraîchissant.

Préparation: 10 min

Cuisson: 0 min

Repos: 0 min

[J'ai faim !](#)

Pavé de saumon grillé

5/5

Un délicieux pavé de saumon grillé, accompagné de légumes de saison.

Préparation: 15 min

Cuisson: 12 min

Repos: 0 min

[J'ai faim !](#)

Salade de poulet grillé

4/5

Une délicieuse salade de poulet grillé, parfaite pour un repas léger et sain.

Préparation: 20 min

Cuisson: 15 min

Repos: 0 min

[J'ai faim !](#)

Smoothie aux fruits rouges

4/5

Un délicieux smoothie aux fruits rouges, parfait pour un en-cas sain et rafraîchissant.

Préparation: 10 min

Cuisson: 0 min

Repos: 0 min

[J'ai faim !](#)

Pavé de saumon grillé

5/5

Un délicieux pavé de saumon grillé, accompagné de légumes de saison.

Préparation: 15 min

Cuisson: 12 min

Repos: 0 min

[J'ai faim !](#)

Salade de poulet grillé

4/5

Une délicieuse salade de poulet grillé, parfaite pour un repas léger et sain.

Préparation: 20 min

Cuisson: 15 min

Repos: 0 min

[J'ai faim !](#)

Smoothie aux fruits rouges

4/5

Un délicieux smoothie aux fruits rouges, parfait pour un en-cas sain et rafraîchissant.

Préparation: 10 min

Cuisson: 0 min

Repos: 0 min

[J'ai faim !](#)

Pavé de saumon grillé

5/5

Un délicieux pavé de saumon grillé, accompagné de légumes de saison.

Préparation: 15 min

Cuisson: 12 min

Repos: 0 min

[J'ai faim !](#)

Salade de poulet grillé

4/5

Une délicieuse salade de poulet grillé, parfaite pour un repas léger et sain.

Préparation: 20 min

Cuisson: 15 min

Repos: 0 min

[J'ai faim !](#)

Smoothie aux fruits rouges

4/5

Un délicieux smoothie aux fruits rouges, parfait pour un en-cas sain et rafraîchissant.

Préparation: 10 min

Cuisson: 0 min

Repos: 0 min

[J'ai faim !](#)

Pavé de saumon