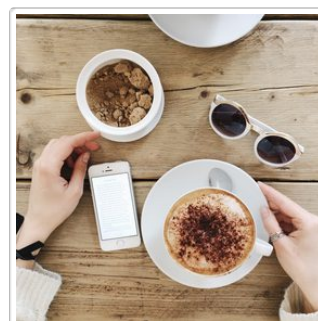
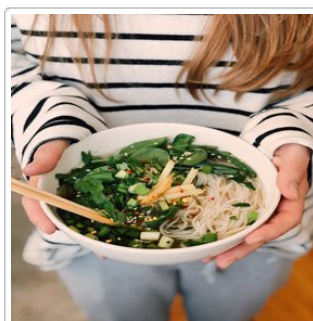
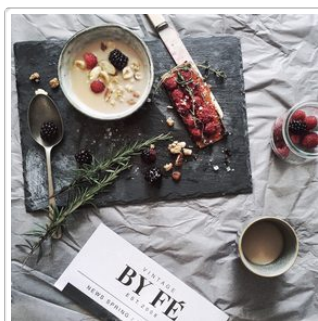
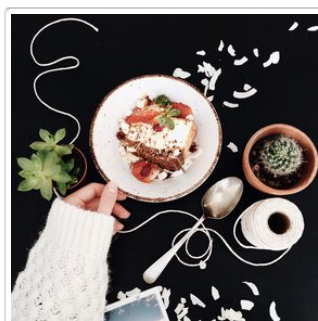


# Nutrimum

FIT AND HEALTHY

## PLAN DE MENU 1 JOUR(S)

2000 CALORIES

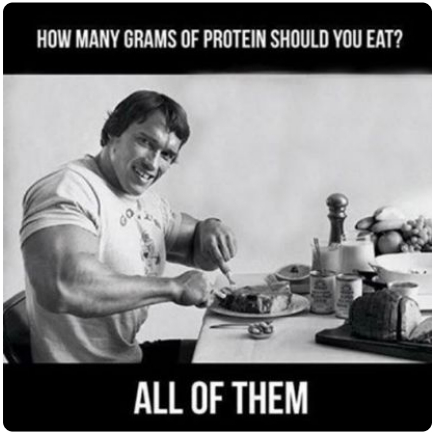


 @nutrimum  
 /nutrimum  
 nutrimum.com

## Liste de courses

- ☐ 200g Fromage blanc 0%
- ☐ 50g Mangue
- ☒ 80g Myrtilles
- ☒ 80g Framboises
- ☐ 65g Muesli (sans sucre ajouté)
- ☐ 5 Oeuf(s) entier(s)
- ☐ 160g Blanc de poulet
- ☒ 80g Poivron
- ☒ 80g Champignons de Paris
- ☒ 50g Riz complet
- ☒ 20g Beurre de cacahuètes
- ☐ 30g Pomme
- ☐ 20g Graines de courge
- ☐ 50g Flocons de soja
- ☐ 50g Carottes râpées
- ☐ 50g Concombre
- ☐ 15g Feta
- ☐ 20g Noix
- ☐ 100g Tomates
- ☐ 40g Jeunes pousses
- ☐ 60g Pois chiches
- ☐ 1g Huile d'olive
- ☐ 1g Vinaigre balsamique

Jour 1 | Matin - FROMAGE BLANC FRUITÉ



Ingredients

- 100g Fromage blanc 0%
- 50g Myrtilles
- 65g Muesli (sans sucre ajouté)
- 50g Mangue
- 50g Framboises
- 2 Oeuf entier

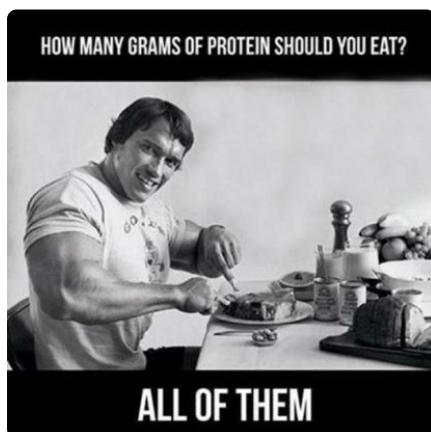
Nutrition

Calories	500 kcal
Proteines	28g
Glucides	66g
Lipides	15g

Preparation

1. <RECIPE\_STEPS>

## Jour 1 | Midi - OMELETTE



### Ingredients

- 3 Oeuf(s) entier(s)
- 80g Poivron
- 50g Riz complet
- 80g Blanc de poulet
- 80g Champignons de Paris

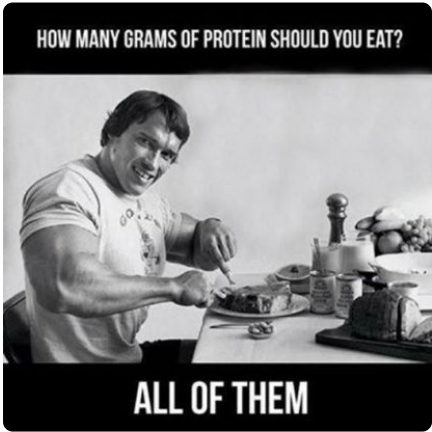
### Nutrition

Calories	500 kcal
Proteines	42g
Glucides	39g
Lipides	19g

### Preparation

1. Dans un grand recipient: fouettez le oeufs. Vous pouvez ajouter du poivre et des épices selon vos préférences.
2. Dans un plat, coupez le blanc de poulet et les poivrons en dés.
3. Versez dans une poêle chaude votre mélange d'oeufs fouettés.
4. Ajoutez-y le poulet et les poivrons.
5. Laissez cuire jusqu'à ce que l'omelette soit prête.
6. Pour la cuisson du riz, référez-vous aux instructions présentes sur l'emballage (typiquement environ 10min dans une casserole d'eau bouillante).

Jour 1 | Collation - FROMAGE BLANC FRUITÉ 2



Ingredients

- 100g Fromage blanc 0%
- 30g Myrtilles
- 30g Pomme
- 50g Flocons de soja
- 20g Beurre de cacahuètes
- 30g Framboises
- 20g Graines de courge

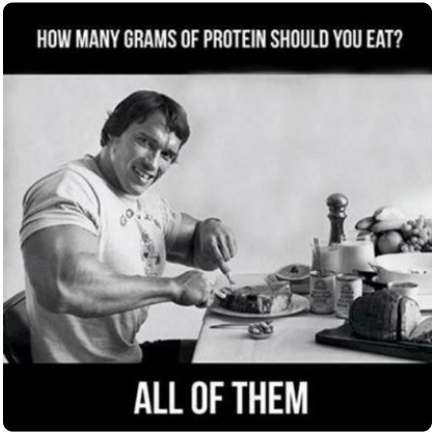
Nutrition

Calories	500 kcal
Proteines	37g
Glucides	23g
Lipides	30g

Preparation

1. <RECIPE\_STEPS>

Jour 1 | Soir - SALADE FRAÎCHE



Ingredients

- 50g Carottes râpées
- 15g Feta
- 80g Blanc de poulet
- 40g Jeunes pousses
- 1g Huile d'olive
- 50g Concombre
- 20g Noix
- 100g Tomates
- 60g Pois chiches
- 1g Vinaigre balsamique

Nutrition

Calories	500 kcal
Proteines	28g
Glucides	28g
Lipides	30g

Preparation

1. <RECIPE\_STEPS>