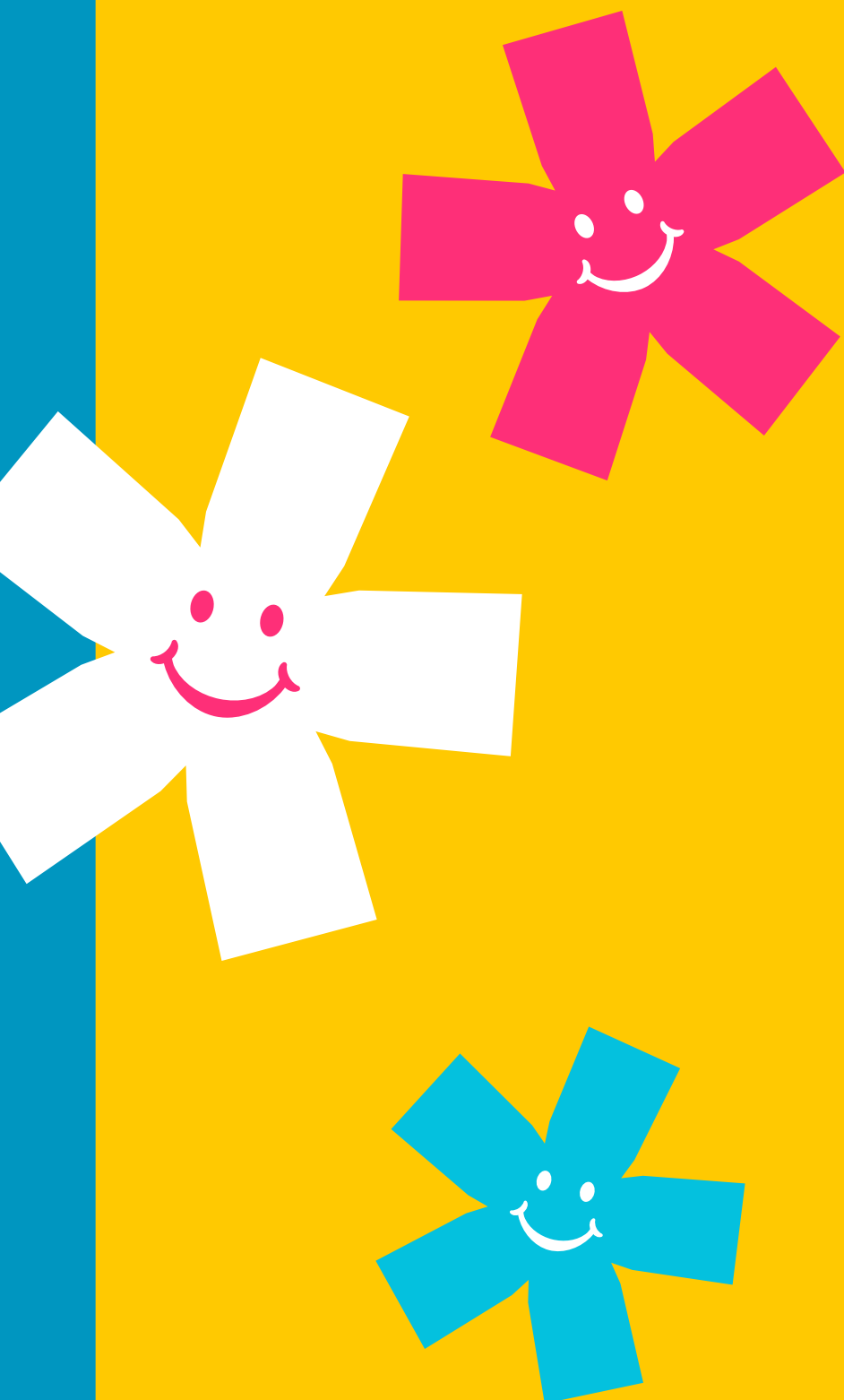


Un jour une couleur



Lundi

Soupe de tomates, framboises & basilic

La Base

- 200 g de cubes de tomates à l'italienne
- 50 g de sorbet à la framboise
- 1 cuil. à soupe de basilic coupé bio
- 1 filet de vinaigre balsamique
- 50 cl d'eau

Le topping

- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 cuil. à soupe Stracciatella
- Basilic frais



L'activité Super Forme

Le Rouge, la vitalité : parfait pour une sortie sportive.

Mardi

Green bowl

La base

- 150 g de riz basmati

Garniture

- 200 g de sachets vapeur légumes verts
 - 50 g de fèves pelées
 - 30 g d'avocat en tranches avec du jus de citron
 - 30 g d'edamame
 - 40 g de concombre
- Quelques graines de courge
- 30 g de Fêta émiettée

La sauce

- 30 g d'avocat en tranches
- 50 g de fromage blanc
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de jus de citron vert
- 1 cuil. à café d'ail en poudre
- 1 cuil. à café de miel
- 1 cuil. à café de menthe
- Sel & poivre



L'activité Super Forme

Le vert, c'est l'harmonie : prenez la clef des champs et faites une sortie en pleine nature !

Mercredi

Spiruline smoothie

La base à mixer

- 66 g ou 1 mangue en bâtonnet
- 100 g de salade de fruits exotiques
- 100 g d'ananas en morceaux
- 10 g de myrtilles
- ½ banane
- 1 cuil. à café de spiruline bleue
- 100 g de yaourt à la coco
- 30 ml lait de coco
- 1 cuil. à café de miel

Le topping

- 30 g de Myrtilles fraîches
- 1 cuil. à café de noix de coco rapée
- 1 cuil. à café de graines de chia
- ½ banane en rondelles



L'activité Super Forme

Le bleu, c'est la sérénité : pourquoi ne pas vous essayer au yoga pour vous détendre ?

Jeudi

Pink exotic smoothie bowl

La base à mixer

- 150 g de fruits pour smoothie ananas, mangue, coco & framboise
- 30 g de pink pitaya
- 1 banane
- 100 g de yaourt à la coco
- 4 à 5 galets de lait de coco
- 1 cuil. à café de miel

Le topping

- 20 g de pink pitaya
- 20 g de framboises fraîches
- 20 g de granola
- 1 cuil. à café de noix de coco râpée



L'activité Super Forme

Le rose, c'est l'apaisement : parfait pour vous lancer dans une séance de méditation !

Vendredi

Bowl exotique quinoa & patates douces

La base

- 200 g de quinoa et céréales cuisinés aux petits légumes

Le topping

- 1 œuf mollet en quartiers ou en moitiés
- 100 g de patates douces en morceaux à assaisonner
- 80g de pois chiche
- 1 mangue en bâtonnet
- 140 g de poivrons jaunes et de poivrons rouges en lamelles
- 1 pincée de chili Flakes

La sauce

- 50 g de fromage blanc
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de tahini
- 1 cuil. à soupe de persil plat
- 1 cuil. à café de jus de citron
- 1 cuil. à café d'ail en poudre
- Sel et poivre
- 1 cuil. à café de curcuma



L'activité Super Forme

L'orange, c'est la créativité : Pourquoi ne pas vous essayer à une activité artistique pour finir la semaine ?