



VIDA BOWL ÉNERGIE !

Associations idéales,
pour vous apporter satiété et plaisir !

RISOTTO CRÉMEUX

Réconfort et saveurs all'italiana

Noisette

Contient magnésium
& vitamine E
Riche en bonnes graisses

Carotte

Antioxydant
(bêta-carotène)
Soutient immunitaire

Pois Gourmand

Riche en fibres
Source vitamines C & A
Faible en calories



Féta

Apport protéines
Apport calcium
& vitamines B12

Petit épeautre

Glucides complexes
IG bas
Energisant

Marrons cuits

Glucides complexes
Source de fibres

Lentille Verte

Apport protéines
IG bas

PLATS À HAUTE VALEUR NUTRITIONNELLE
NOTRE INSPIRATION CUISINE: LE RÉGIME CRÉTOIS