



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

RISOTTO CRÉMEUX



775 kcal

Protéines



37g

Glucides



73g

Lipides



36g

Couverture des besoins nutritionnels pour le déjeuner*



97% protéines

60% glucides

100% lipides

100% besoins en ÉNERGIE



100% protéines

63% glucides

100% lipides

100% besoins en ÉNERGIE

*Une femme et un homme entre 18 & 34 ans & sédentaire

On vous veut du bien !

Energie			
Protéines			
Sucres			
Bonnes graisses			

... & à la planète

Bilan carbone			
Bilan hydrique			