

Inspiration Pad Thai



562 kcal

Protéines



30g

Glucides



60g

Lipides



23g

Couverture des besoins nutritionnels pour le déjeuner*



95% protéines

51% glucides

96% lipides

80% besoins en ÉNERGIE



75% protéines

47% glucides

100% lipides

70% 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			



VIDA BOWL ÉNERGIE!

Associations idéales,
pour vous apporter satiété et plaisir!

Inspiration Pad Thai

Un classique thaï, revisité au soleil.

Cacahuète

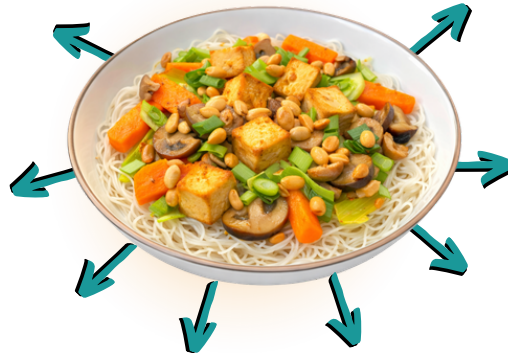
- 🌿 Bon lipide
- 🌿 Fonctions cérébrales & cardiaques
- 🌿 Apport en protéine

Carotte

- 🍷 Antioxydant (bêta-carotène)
- 🍷 Soutient immunitaire

Poivron rouge

- 🍷 Apport vitamine C
100g = 141mg Vit C



Tofu

- 🍷 Apport protéines
- 🍷 Acides aminés essentiels

Vermicelle de riz

- 🍷 Faciles à digérer
- 🍷 Source d'énergie rapide

Haricot plat

- 🌿 Riche en fibre
- 🌿 Source vitamine B9 & vitamine C

Pousse soja

- 🍷 Riche en protéines
- 🍷 Source Vitamine C

Lentilles corail

- 🌿 Source de protéines
- 🌿 Sources de fibres & de fer

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