

monWW+ menu pour 5 jours !

Retrouvez l'ensemble des recettes *mon Départ Express* dans votre appli WW ! Pour cela, saisissez simplement le titre de la recette dans la barre de recherche de la rubrique Alimentation, ou bien parcourez les recettes et sélectionnez la catégorie de recettes *mon Départ Express*. Ainsi, vous pourrez planifier toutes vos recettes dans votre Journal d'Alimentation.

Petit-déjeuner

Jour 1



11 8 8

Avocat, saumon et œuf brouillé

Jour 2



6 4 4

Pain de seigle, radis et jambon

Jour 3



6 4 4

Knäckebröd au chocolat et au yaourt à l'orange

Jour 4



8 7 3

Panade d'avoine, pommes et noix

Jour 5



7 3 3

Petit cake de semoule à la mangue

Lunch



8 8 3

Wok express de nouilles



0 0 0

Soupe italienne à 0 unité SmartPoints®



8 6 2

Grenailles en robe des champs et fromage blanc à la roquette



7 6 6

Pizza express au thon



12 10 10

Bagel au cottage cheese et œuf sur le plat

Dîner



9 9 5

Duo de pommes de terre et haricots verts



10 9 4

Plat unique de riz



11 8 3

Quinoa au tofu mariné



9 7 5

Cassolette de bifteck au poivron



9 9 3

Pennes all'arrabiata

Collation



4 3 3

Mini cheese-cake aux myrtilles



4 2 2

Fromage blanc aux fraises et au chocolat



4 4 4

Courgette pizza



3 1 1

Fromage aux herbes, sésame grillé et crudités



0 0 0

Nicecream à la mangue