

Repas	Type	Menu	Aliment	Repas (g)	Nb repas	Total Poids
2 - Dîner	Plat	1	Flocons pois chiches	150	2	300
2 - Dîner	Accompagnement	1	Flocons soja toasté	10	2	20
2 - Dîner	Accompagnement	1	Lait en poudre	15	2	30
2 - Dîner	Accompagnement	1	Mix graines (lin/courges/sésame/chia)	30	2	60
2 - Dîner	Accompagnement	1	Oignons frits	7	2	14
2 - Dîner	Accompagnement	1	Menthe séchée	1	2	2
2 - Dîner	Plat	2	Purée Muscade	125	7	875
2 - Dîner	Accompagnement	2	Flocons soja toasté	10	7	70
2 - Dîner	Accompagnement	2	Lait en poudre	15	7	105
2 - Dîner	Accompagnement	2	Cubor	5	7	35
2 - Dîner	Accompagnement	2	Mix graines (lin/courges/sésame/chia)	30	7	210
2 - Dîner	Accompagnement	2	Oignons frits	7	7	49
2 - Dîner	Plat	3	Couscous Lustucru	200	2	400
2 - Dîner	Accompagnement	3	Flocons soja toasté	10	2	20
2 - Dîner	Accompagnement	3	Mix graines (lin/courges/sésame/chia)	30	2	60
2 - Dîner	Accompagnement	3	Oignons frits	7	2	14
2 - Dîner	Accompagnement	3	Curry	5	2	10
2 - Dîner	Accompagnement	3	Légumes séchés		2	0
2 - Dîner	Accompagnement	3	Cubor	5	2	10
2 - Dîner	Plat	4	Semoule fine Panzani	150	3	450
2 - Dîner	Accompagnement	4	Flocons soja toasté	10	3	30
2 - Dîner	Accompagnement	4	Mix graines (lin/courges/sésame/chia)	30	3	90
2 - Dîner	Accompagnement	4	Oignons frits	7	3	21
2 - Dîner	Accompagnement	4	Curcuma	5	3	15
2 - Dîner	Accompagnement	4	Légumes séchés		3	0
2 - Dîner	Accompagnement	4	Cubor	5	3	15
2 - Dîner	Plat	5	Tipiak Meli Melo Gourmand	165	2	330
2 - Dîner	Accompagnement	5	Flocons soja toasté	10	2	20
2 - Dîner	Accompagnement	5	Soupe	45	2	90
2 - Dîner	Accompagnement	5	Mix graines (lin/courges/sésame/chia)	30	2	60
2 - Dîner	Accompagnement	5	Oignons frits	7	2	14
2 - Dîner	Plat	6	Tipiak Céréales méditerranéennes	100	4	400
2 - Dîner	Accompagnement	6	Flocons soja toasté	10	4	40
2 - Dîner	Accompagnement	6	Soupe	45	4	180
2 - Dîner	Accompagnement	6	Mix graines (lin/courges/sésame/chia)	30	4	120
2 - Dîner	Accompagnement	6	Oignons frits	7	4	28
2 - Dîner	Plat	7	Nouilles chinoises	160	5	800
2 - Dîner	Accompagnement	7	Flocons soja toasté	10	5	50
2 - Dîner	Accompagnement	7	Mix graines (lin/courges/sésame/chia)	30	5	150
2 - Dîner	Accompagnement	7	Croutons	20	5	100
2 - Dîner	Accompagnement	7	Oignons frits	7	5	35
2 - Dîner	Accompagnement	7	Cubor	5	5	25
2 - Dîner	Accompagnement	7	Soupe	23	5	115
2 - Dîner	Plat	8	Sarrasin	165	5	825
2 - Dîner	Accompagnement	8	Flocons soja toasté	10	5	50
2 - Dîner	Accompagnement	8	Mix graines (lin/courges/sésame/chia)	30	5	150
2 - Dîner	Accompagnement	8	Oignons frits	7	5	35
2 - Dîner	Accompagnement	8	Ail séché	5	5	25
2 - Dîner	Accompagnement	8	Soupe	23	5	115
2 - Dîner	Plat	9	Lyophilisé	300	2	600
2 - Dîner	Accompagnement	9	Flocons soja toasté	10	2	20
2 - Dîner	Accompagnement	9	Mix graines (lin/courges/sésame/chia)	30	2	60
2 - Dîner	Accompagnement	9	Oignons frits	7	2	14
2 - Dîner	Plat	10	Flocons pois cassés	150	2	300
2 - Dîner	Accompagnement	10	Flocons soja toasté	10	2	20
2 - Dîner	Accompagnement	10	Lait en poudre	15	2	30

2 - Dîner	Accompagnement	10	Mix graines (lin/courges/sésame/chia)	30	2	60
2 - Dîner	Accompagnement	10	Oignons frits	7	2	14
2 - Dîner	Accompagnement	10	Menthe séchée	1	2	2
2 - Dîner	Plat	11	Flocons lentilles vertes	150	2	300
2 - Dîner	Accompagnement	11	Flocons soja toasté	10	2	20
2 - Dîner	Accompagnement	11	Lait en poudre	15	2	30
2 - Dîner	Accompagnement	11	Mix graines (lin/courges/sésame/chia)	30	2	60
2 - Dîner	Accompagnement	11	Oignons frits	7	2	14
2 - Dîner	Accompagnement	11	Menthe séchée	1	2	2
2 - Dîner	Plat	12	Nouilles de riz	160	5	800
2 - Dîner	Accompagnement	12	Flocons soja toasté	10	5	50
2 - Dîner	Accompagnement	12	Mix graines (lin/courges/sésame/chia)	30	5	150
2 - Dîner	Accompagnement	12	Croutons	20	5	100
2 - Dîner	Accompagnement	12	Oignons frits	7	5	35
2 - Dîner	Accompagnement	12	Cubor	5	5	25
2 - Dîner	Accompagnement	12	Soupe	23	5	115
2 - Dîner	Plat	13	Mix flocons	160	1	160
2 - Dîner	Accompagnement	13	Flocons soja toasté	10	1	10
2 - Dîner	Accompagnement	13	Lait en poudre	15	1	15
2 - Dîner	Accompagnement	13	Mix graines (lin/courges/sésame/chia)	30	1	30
2 - Dîner	Accompagnement	13	Oignons frits	7	1	7
2 - Dîner	Accompagnement	13	Menthe séchée	1	1	1
1 - Petit déjeuner			Avoine	200	42	8400
1 - Petit déjeuner			Mix fruits secs	40	42	1680
1 - Petit déjeuner			Noix de coco rapée	30	42	1260
1 - Petit déjeuner			Sucre	50	42	2100
3 - Midi			Tortillas	320	7	2240
3 - Midi			Galettes	115	14	1610
3 - Midi			Saucisson	600	2	1200
3 - Midi			Chorizo	200	3	600
4 - Snack			Speculoos	37,5	40	1500
4 - Snack			Mix fruits secs	160	40	6400