



VOS MENUS PAUVRES EN PROTÉINES

Exemple de menus pour une consommation de 0,6 g de protéines /kg et 2 200 kcal pour une personne de 70 kg, avec utilisation des pains FLAVIS à chaque repas



SEMAINE

1

DÉJEUNER



Carottes râpées,
raisins secs
et pommes
(Assaisonnement :
Huile de colza et
jus d'orange)

Blé aux petits
légumes (poivrons,
courgettes ou
tomates), huile
d'olive

Oeufs aux plat

Salade d'asperges
et pignons de pin
(Assaisonnement :
Huile de colza,
vinaigre de vin)

Quinoa au curry
(crème fraîche,
huile d'olive, curry,
ail, oignon)

Salade de
betteraves,
rondelles d'orange
(Assaisonnement :
Huile de noix,
vinaigre de vin)

Fusilli FLAVIS
aux épinards
Mozzarella

Radis noir en
tranches fines
(Assaisonnement :
citron, huile
d'olive)

Chili sin carne
(haricots rouges,
oignon, coriandre,
paprika, huile
d'olive, poivrons)

Salade de
champignons à la
grecque

Polenta crémeuse
(crème fraîche,
piment)

Artichaut bouilli,
sauce au fromage
blanc citronnée

Riz aux poivrons

Coleslaw (céleri,
carottes)

Frites de patates
douces
Poulet au four

DÎNER



Soupe de
légumes
Ou
Salade de
crudités/céréales

Gnocchis et
fondue de
poireaux aux
4 épices (crème
fraîche et épices)

Soupe de
légumes
Ou
Salade de
crudités/céréales

Semoule de
légumes
(poivrons,
courgette, maïs,
raz el hanout,
poivre)

Soupe de légumes
Ou
Salade de crudités/
céréales

Sardines
Pomme de terre en
robe des champs,
beurre et persillade

Cake aux pommes
avec la farine
FLAVIS



Soupe de
légumes
Ou
Salade de
crudités/céréales

Gratin de brocolis

Soupe de
légumes
Ou
Salade de
crudités/céréales

Spaghettis FLAVIS
aux légumes



Viande hachée

Soupe de
légumes
Ou
Salade de
crudités/céréales

Boullgour
aux aubergines
(curry, coulis de
tomates)

Soupe de
légumes
Ou
Salade de
crudités/céréales

Penne FLAVIS au
beurre

Les quantités et fréquences de consommation des protéines sont à adapter avec votre diététicien selon vos besoins nutritionnels.
L'utilisation de produits hypoprotidiques (pains, pâtes, farine) permet de maintenir des portions de protéines par semaine.



Retrouvez la recette dans
les pages suivantes !

FLAVIS

Exemple de menus pour une consommation de 0,6 g de protéines /kg et 2 200 kcal pour une personne de 70 kg, avec utilisation des pains FLAVIS à chaque repas



SEMAINE

2

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

DÉJEUNER



(Plat principal)

Salade de lentilles, échalotes et dés de tomates (huile de noisette, vinaigrette balsamique)

Poireaux vinaigrette (huile d'olive, vinaigre de cidre)

Paella végétarienne (riz rond, champignon, ail, oignons, tomates, noix de cajou, huile d'olive)

Salade de haricots verts et oignon rouge

Céréales méditerranéennes (blé, seigle, orge, épeautre) et dés de tomates poêlées à l'huile d'olive

Pomelo, sucre et feuille de menthe

Blé aux champignons et crème fraîche

Emincés de canard

Salade de pousses d'épinards, noisettes (huile de noisette, vinaigre de vin)

Riz sauvage, courgette et tomates à l'huile d'olive

Céleri rémoulade

Pizza margherita avec la farine

FLAVIS



Salade de choux rouge, pomme et noix (huile de noix, vinaigre de cidre)

Gratin dauphinois

DÎNER



Soupe de légumes
Ou
Salade de crudités/céréales

Tartines de pain FLAVIS au chèvre frais et légumes



Soupe de légumes
Ou
Salade de crudités/céréales

Fusilli FLAVIS aux épinards et chèvre

Soupe de légumes
Ou
Salade de crudités/céréales

Purée de patates douces au lait de coco

Cabillaud

Velouté de brocolis à la menthe



Ou
Salade de crudités/céréales

Poivrons farcis au quinoa (tomates et feta)

Soupe de légumes
Ou
Salade de crudités/céréales

Lasagnes végétariennes

Soupe de légumes
Ou
Salade de crudités/céréales

Boullgour et petits pois, coriandre

Soupe de légumes
Ou
Salade de crudités/céréales

Riz cantonais

Les quantités et fréquences de consommation des protéines sont à adapter avec votre diététicien selon vos besoins nutritionnels. L'utilisation de produits hypoprotidiques (pains, pâtes, farine) permet de maintenir des portions de protéines par semaine.



Retrouvez la recette dans les pages suivantes !

FLAVIS

Exemple de menus pour une consommation de 0,6 g de protéines /kg et 2 200 kcal pour une personne de 70 kg, avec utilisation des pains FLAVIS à chaque repas



SEMAINE

3

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

DÉJEUNER



Salade maïs,
concombre et
olives (huile de
colza, vinaigre de
vin)

Semoule,
courgettes
poêlées, huile
d'olive

Poulet au thym

Salade de
tomates,
basilic (huile
d'olive, vinaigre
balsamique)

Polenta échalotes
et thym
Salade frisée
vinaigrette à huile
d'olive

Salade de
carottes à l'orange
et cannelle (citron,
huile de colza)

Ratatouille et riz
complet

Macédoine de
légumes

Salade de
pommes de terre
aux poivrons
(huile d'olive et
vinaigre de xérès)

Tapenade d'olives
sur pain FLAVIS
toasté

Tarte de patates
douces

Salade de
pastèque, feta,
oignons

Riz aux asperges
(huile d'olive)

Melon, vin cuit

Hamburger
végétarien
(galettes de
quinoa, sauce
avocat, tomates,
huile d'olive)

DÎNER



Soupe de
légumes
Ou
Salade de
crudités/céréales

Penne FLAVIS aux
tomates séchées
et pignons de pin



Soupe de
légumes
Ou
Salade de
crudités/céréales

Salade niçoise
(riz, tomates,
olives, thon et
œufs)

Soupe de
légumes
Ou
Salade de
crudités/céréales

Haricots verts à la
tomate, ail et pain
FLAVIS grillé

Soupe froide de
courgettes au
curry et chips de
chorizo



Fusilli FLAVIS
aux courgettes,
basilic et chèvre
frais

Soupe de
légumes
Ou
Salade de
crudités/céréales

Blésotto, herbes
de provence,
crème fraîche,
champignons,
oignons

Soupe de
légumes
Ou
Salade de
crudités/céréales

Quiche brocoli,
oignons

Madeleines citron
avec la farine
FLAVIS



Soupe de
légumes
Ou
Salade de
crudités/céréales

Purée crécy
(carottes,
pommes de terre)

Les quantités et fréquences de consommation des protéines sont à adapter avec votre diététicien selon vos besoins nutritionnels.
L'utilisation de produits hypoprotéiques (pains, pâtes, farine) permet de maintenir des portions de protéines par semaine.



Retrouvez la recette dans
les pages suivantes !

FLAVIS

Exemple de menus pour une consommation de 0,6 g de protéines /kg et 2 200 kcal pour une personne de 70 kg, avec utilisation des pains FLAVIS à chaque repas



SEMAINE

4

DÉJEUNER



Salade de chou blanc et ananas (huile de colza, vinaigre de vin)

Spaghetti FLAVIS à l'ail, purée de tomates, piment et huile d'olive

Salade d'endives aux noix (huile de noix, vinaigrette de cidre)

Poke bowl végétarien : Riz, fèves, mangue, pignons de pin

Salade de cœurs de palmiers, mâche, pomme (citron, huile d'olive)

Sandwich FLAVIS provençale



½ avocat, huile de noix et vinaigre balsamique

Wrap végétarien (concombre, carottes, tomates, poivron, crème fraîche, moutarde)

Fonds d'artichauts au chèvre

Riz aux épinards

Salade de tomates, maïs, concombre (huile de colza, vinaigre de vin)

Trio lentilles, quinoa, riz aux légumes (curry, poivrons)

Salade tiède de poivrons au cumin (huile d'olive, vinaigre de vin)

Crumble de courgettes au boursin

DÎNER



Soupe de légumes Ou Salade de crudités/céréales

Beignets de courgettes, lait de riz

Soupe de légumes Ou Salade de crudités/céréales

Brochettes de légumes au barbecue et pommes de terre nouvelles

Soupe de légumes Ou Salade de crudités/céréales

Tarte aux légumes du soleil (tomates, aubergines, courgettes, basilic, herbes de provence)

Soupe de légumes Ou Salade de crudités/céréales

Falafel (pois chiches) et salade verte

Soupe de légumes Ou Salade de crudités/céréales
Penne FLAVIS aux olives, basilic et tomates

Crêpe de banane avec la farine FLAVIS



Soupe de légumes Ou Salade de crudités/céréales

Wok de nouilles de riz, et légumes variés, aux épices asiatiques

Soupe de légumes Ou Salade de crudités/céréales

Salade de pommes de terre aux harengs et oignons rouges

Les quantités et fréquences de consommation des protéines sont à adapter avec votre diététicien selon vos besoins nutritionnels. L'utilisation de produits hypoprotéidiques (pains, pâtes, farine) permet de maintenir des portions de protéines par semaine.



Retrouvez la recette dans les pages suivantes !

FLAVIS



CAKE AUX POMMES



» Ingrédients

- 3 œufs
- 1 pomme
- 200 g de compote de pommes
- 180 g de farine Bread Mix - Flavis®
- 75 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1/3 de levure chimique (présente dans le paquet Bread Mix - Flavis®)
- 1 pincée de sel



Préparation 15 mn



Pour 8 pers



Cuisson 45 mn

Technique culinaire

- Préchauffez le four Th.7 (220°C). Epluchez la pomme et détaillez-la en petits dés.
- Dans une terrine, mélangez les œufs battus en omelette, la compote de pomme, le sucre, le sucre vanillé et le sel. Ajoutez la **farine Flavis** tamisée, la levure et la pomme.
- Versez la pâte dans un moule préalablement recouvert de papier sulfurisé.
- Enfourez pendant 10 minutes.
- Réduisez la température Th.6 (180°C) et laissez cuire pendant 35 minutes.
- Démoulez le cake à chaud et laissez-le refroidir sur une grille.

Astuces

- Ajoutez un demi-verre à liqueur de rhum.

Recette réalisée avec :



FLAVIS

SPAGHETTIS DE LÉGUMES



» Ingrédients

- 240 g de spaghettis (crus) - Flavis®
- 2 courgettes
- 80 g de fêta
- 5 branches de persil
- 10 cl de jus de citron
- 2 c. à s d'huile d'olive
- Sel
- Poivre



Préparation 10 mn



Pour 4 pers



Cuisson 10 mn

Technique culinaire

- Incorporez les spaghettis dans une casserole d'eau bouillante salée. Laissez cuire 13 minutes maximum. Une fois cuites, rincez les spaghettis à l'eau froide et égouttez-les. Réservez.
- Lavez les courgettes et détaillez-les en spaghetti à l'aide d'une mandoline.
- Dans une poêle huilée, à feu vif, faites revenir les **spaghettis Flavis** et les spaghetti de courgettes pendant une dizaine de minutes. Salez et poivrez. Ajoutez la fêta coupée en dés et le persil ciselé.
- Arrosez de jus de citron.
- Servez chaud.

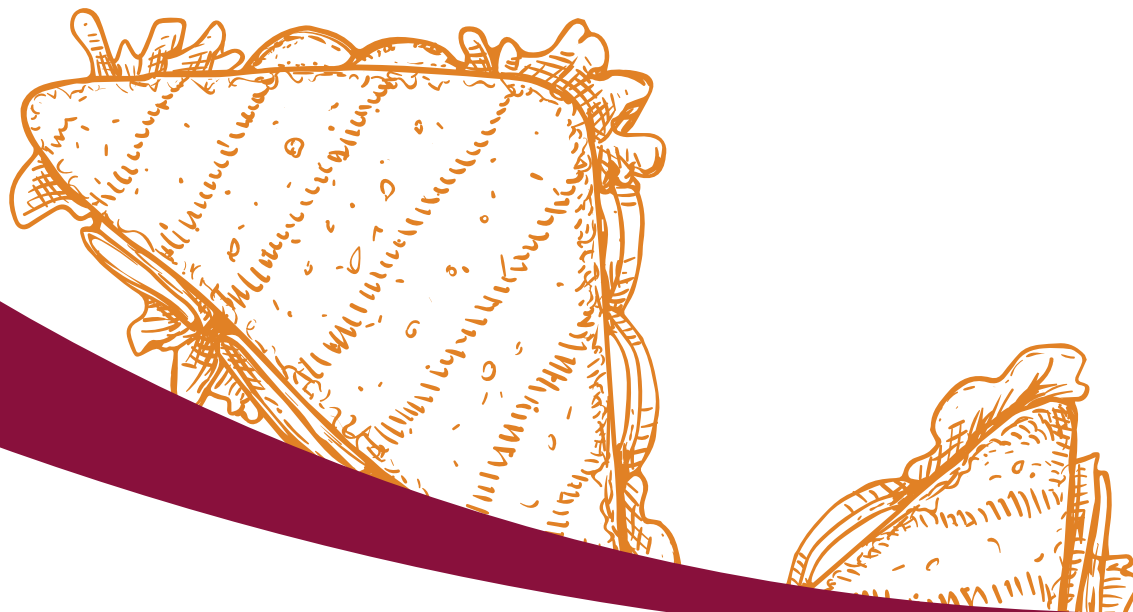
Astuces

- Ajoutez de la menthe fraîche avant de servir.

Recette réalisée avec :



FLAVIS



TARTINES DE CHÈVRE FRAIS AUX LÉGUMES



» Ingrédients

75 g de fromage de chèvre frais

40 g de petits pois

40 g de fèves pelées

4 tranches de pain Pan Carré Flavis

2 tomates cerises

1 citron

1 c. à s de miel

5 branches de basilic

5 brins de ciboulette

2 c. à s d'huile d'olive

Sel

Poivre



Préparation 20 mn



Pour 4 pers



Cuisson 10 mn

Technique culinaire

- Passez les tranches de **pain Flavis** au grille-pain.
- Portez une casserole d'eau salée à ébullition et versez-y les petits pois et les fèves. Dès la reprise de l'ébullition, laissez cuire pendant 5 minutes environ.
- Egouttez et passez sous l'eau froide. Réservez.
- Dans un bol, mélangez le fromage de chèvre frais, le jus de citron, le basilic et la ciboulette ciselées. Tartinez les tranches de pain avec la préparation. Ajoutez sur le dessus, les fèves et les petits pois.
- Dans un autre bol, mélangez le miel, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Arrosez les tartines avec la vinaigrette au miel.
- Ajoutez une demi tomate cerise avant de servir.

Astuces

- Délicieux accompagné d'une sucrine croquante.



Recette réalisée avec :

FLAVIS

VELOUTÉ DE BROCOLIS À LA MENTHE



» Ingrédients

- Crostini Flavis®
- 300 g de brocolis
- 1 pomme de terre
- 1 échalote
- 5 branches de menthe
- 50 cl de bouillon de légumes
- 2 c. à s d'huile d'olive
- Sel
- Poivre



Préparation 15 mn



Pour 4 pers



Cuisson 30 mn

Technique culinaire

- Pelez et émincez l'échalote. Séparez le brocoli en fleurettes et coupez le pied en dés.
- Pelez et coupez la pomme de terre en dés.
- Dans une casserole huilée, faites revenir l'échalote, la pomme de terre et laissez dorer quelques minutes. Arrosez avec le bouillon de légumes et à feu doux, laissez cuire pendant 20 minutes. Salez et poivrez.
- Mixez la préparation.
- Ajoutez-y la menthe ciselée (conservez-en une partie pour la décoration). Mixez de nouveau jusqu'à l'obtention d'un velouté.
- Servez chaud ou froid.

Astuces

- Agrémentez avec de la ricotta en morceaux avant de mixer.
- Vous pouvez également ajouter des croûtons de **Crostini Flavis** dans votre velouté !

Recette réalisée avec :



FLAVIS

PIZZA MARGHERITA



Recette réalisée avec :



Pour la pâte à pizza :

- 420 g de farine Bread Mix - Flavis®
- 8 g de levure de boulanger (fraîche)
- 1 c. à s d'huile
- 30 cl d'eau
- 0,5 g de sel

Pour la garniture Margherita :

- 2 tomates fraîches
- 3 pincées de gruyère râpé
- 1 champignon
- 1 c. à s de concentré de tomates
- 20 cl de purée de tomates
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c de farine Bread Mix - Flavis®
- 5 olives noires
- 3 anchois
- 1 c. à s d'huile d'olive
- 1 bouquet garni
- Sel/Poivre



Préparation 30 mn



Temps de repos 1 h



Cuisson 55 mn

Technique culinaire

- Préchauffez le four Th.8 (240°C). Réalisez la pâte à pizza : Délayez la levure dans l'eau tiède.
- Sur une tôle, pétrissez : la **farine Flavis**, la levure, l'huile (1 c. à s) et la pincée de sel jusqu'à l'obtention d'une pâte souple et homogène.
- Laissez reposer la pâte pendant 1 h (dans un endroit chaud) en couvrant le saladier avec un torchon.

Garniture Margherita

- Réalisez la sauce tomate : pelez, lavez et émincez les oignons. Pelez l'ail et hachez-le.
- Dans une casserole, faites revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive (1 c. à s). Pelez, lavez, épépinez et coupez les tomates en dés. Une fois écrasées, versez la purée de tomate dans la casserole. Ajoutez le bouquet garni et le concentré de tomate. Salez et poivrez. A feu moyen, laissez mijoter 15 minutes. Remuez régulièrement. Retirez le bouquet garni et passez la préparation au mixeur. Saupoudrez la sauce de farine puis remuez vigoureusement durant une dizaine de minutes jusqu'à épaississement de la préparation
- Agrémentez la sauce du champignon pelé et émincé. Sur une plaque allant au four, abaissez la pâte au rouleau. Etalez la sauce sur l'ensemble de la pâte et ajoutez les anchois, les olives et le gruyère râpé. Poivrez. Enfournuez 15 minutes.

Astuces

- Saupoudrez la pizza de thym frais avant d'enfourner 15 minutes.



FLAVIS

SALADE DE PENNE AUX TOMATES SÉCHÉES ET PIGNONS DE PIN



» Ingrédients

240 g de penne (cru) - Flavis®

100 g de tomates cerises

50 g de mozzarella

Sel

Poivre

» Pour le pesto :

25 g de parmesan

25 g de pignons de pin

1 gousse d'ail

5 branches de basilic frais

2 c. à s d'huile d'olive

2 c. à s d'eau

Sel

Poivre

Recette réalisée avec :



Préparation 15 mn



Pour 4 pers



Cuisson 15 mn

Technique culinaire

- Incorporez les **pennes Flavis** dans une casserole d'eau bouillante salée. Laissez cuire 7 minutes maximum. Une fois cuites, rincez les penne à l'eau froide et égouttez-les. Réservez.
- Réalisez le pesto : Pelez et hachez l'ail. Effeuillez et rincez le basilic. A l'aide d'un mixeur, hachez les pignons de pin et ajoutez l'huile d'olive (2 cuillères à soupe). Incorporez l'ail, le basilic et le parmesan râpé. Ajoutez l'eau. Salez et poivrez. Mixez jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et homogène. Réservez.
- Dans une terrine, mélangez : les **pennes Flavis**, le pesto, les tomates cerises lavées, égouttées et coupées en 2. Ajoutez les dés de mozzarella. Salez et poivrez. Réservez au frais jusqu'au moment du service.

Astuces

- Présentez vos assiettes avec du jambon cru coupé en chiffonnade.

FLAVIS

SOUPE FROIDE DE COURGETTES AU CURRY ET CHIPS DE CHORIZO



» Ingrédients

- Crostini Flavis®
- 3 courgettes
- 100 g de blancs de poireaux
- 40 g de chorizo
- 1 c. à s de curry
- 2 c. à s de crème fraîche
- 1 c. à s d'huile d'olive
- 1 bouquet garni
- Sel
- Poivre
- 1 L d'eau



Recette réalisée avec :



Préparation 20 mn



Pour 4 pers



Cuisson 40 mn

Technique culinaire

- Portez une casserole d'eau salée à ébullition. Ajoutez le bouquet garni.
- Epluchez les courgettes et coupez-les en rondelles. Nettoyez les blancs de poireaux et détaillez-les en rondelles.
- Dans une cocotte huilée, faites revenir les blancs de poireaux pendant quelques minutes, ajoutez le curry, les courgettes et mouillez avec le bouillon.
- Portez à ébullition et à feu doux laissez cuire pendant 30 minutes.
- Ajoutez la crème fraîche et mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une consistance veloutée. Salez et poivrez. Réservez au frais.
- Préchauffez le four Th.7 (210°C).
- Coupez des fines tranches de chorizo. Disposez-les sur une plaque préalablement recouverte de papier sulfurisé.
- Enfouez pendant 5 minutes. Servez la soupe dans des bols individuels accompagnés des chips de chorizo.

Astuces

- Parsemez de graines d'anis avant de servir.
- Vous pouvez également ajouter des croûtons de **Crostini Flavis** dans votre soupe !

FLAVIS



MADELEINE AU CITRON



» Ingrédients

- 1 œuf
- 75 g de farine Bread Mix - Flavis®
- 75 g de sucre
- 60 g de beurre
- ½ citron (zestes)



Préparation 20 mn



Pour 5 pers



Cuisson 10 mn

Technique culinaire

- Réalisation de 12 madeleines.
- Préchauffez le four Th.7 (210°C).
- Dans une terrine, travaillez l'œuf entier avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Incorporez le beurre fondu et sans cesser de remuer, ajoutez la **farine Flavis** peu à peu et le zeste de citron râpé.
- Chemisez les moules à madeleine et remplissez-les de pâte.
- Enfournez pendant 10 minutes.
- Démoulez et laissez refroidir sur une grille.

Astuces

- Remplacez les zestes de citron par des zestes d'orange.

Recette réalisée avec :



FLAVIS



SANDWICH À LA PROVENÇALE



» Ingrédients

1 mini-baguette de pain Flavis

30 g de fromage frais

1 poivron rouge

1 aubergine

30 g de mozzarella

30 g d'olives noires dénoyautées

2 c. à s d'huile d'olive

Sel

Poivre



Préparation 40 mn



Pour 2 pers



Cuisson 45 mn

Technique culinaire

- Préchauffez le four Th.6 (180°C).
- Lavez le poivron et déposez-le entier sur une plaque allant au four. Enfouissez-le pendant 30 minutes environ jusqu'à ce la peau caramélise (retournez-le régulièrement). Sortez-le du four, placez-le dans un saladier et couvrez d'un film plastique alimentaire. Laissez refroidir le poivron pendant 15 minutes (cette opération permet de retirer facilement la peau du poivron). Pelez le poivron et épépinez-le. Détaillez-le en lamelles. Réservez.
- Epluchez l'aubergine et coupez-la en tranches (dans le sens de la longueur). Déposez les tranches sur une plaque allant au four et ajoutez un filet d'huile d'olive (1 cuillère à soupe). Enfouissez-les pendant 15 minutes puis réservez.
- Ouvrez la **baguette de pain Flavis** en deux (dans le sens de la longueur) et garnissez l'intérieur de fromage frais, ajoutez les poivrons et les aubergines grillées, les tranches de mozzarella et les olives émincées. Ajoutez l'huile d'olive (1 c. à s). Salez et poivrez. Refermez la baguette et coupez-la en 2 parts égales.



Recette réalisée avec :

Astuces

- Remplacer le fromage frais par du pesto.

FLAVIS



CRÊPE DE BANANE



» Ingrédients

- 2 œufs
- 50 cl de lait d'amande
- 60 g de farine Bread Mix - Flavis®
- 2 bananes mûres
- 1 c. à s d'huile
- 1 pincée de sel



Préparation 20 mn



Pour 4 pers



Cuisson 15 mn

Technique culinaire

- Réalisation de 4 crêpes.
- Epluchez les bananes.
- Dans une terrine, battez les œufs en omelette, ajoutez la **farine Flavis**, le lait et le sel. Mélangez vigoureusement et incorporez les bananes écrasées. Amalgamez de nouveau.
- Faites chauffer une crêpière huilée, versez-y une louche de pâte et répartissez-la sur la surface en inclinant la poêle. Laissez cuire quelques minutes puis retournez la crêpe à l'aide d'une spatule ou faites-la sauter.

Astuces

- Lorsque vous faites chauffer la crêpière, retirez l'excédent d'huile avec du papier absorbant.

Recette réalisée avec :



FLAVIS



IDÉES DE SOUPES

Soupe de légumes poêlés

potatoes, tomato, leek, onions (sautéed in olive oil) before cooking in water final

Soupe aux 7 légumes

leek, carrot, celery, potatoes, tomato, zucchini, onion, turnip – enrich with butter and fresh cream

Soupe à l'indienne

lentils corail, coriandre, gingembre, concentré de tomate, lait de coco, 4 épices, potatoes, turnip, leek, garlic

Soupe Chorba

tomatoes, chickpeas, onions, potatoes, zucchini, celery, carrots, and olive oil, coriander

Soupe de légumes au cresson

zucchini, carrots, potatoes, cress

Soupe de légumes au basilic

turnips, zucchini, spinach, potatoes, carrots, leeks, basil cream fresh

Soupe de légumes au lait de coco et citronnelle

zucchini, tomatoes, potatoes, carrots, parsley, onions, coconut milk, lemongrass

Soupe de légumes au brocoli

carrots, stalks of celery, onion, broccoli, tomatoes

Soupe de légumes provençale

onions, tomatoes, aubergines, pepper, herbs of Provence, olive oil

Soupe de légumes verts

onions, potatoes, broccoli, green beans, spinach, turnip, olive oil



IDÉES DE SALADES DE CÉRÉALES

Salade de coquillettes aux petits pois

Salade de riz aux champignons

Salade quinoa, tomates

Taboulé menthe tomate

Salade de pommes de terre, haricots verts, oignons rouges

Taboulé de boulgour aux herbes

Salade de pommes de terre, radis, et concombre

Salade de quinoa, pois chiche et grenade

Salade verte aux croutons, sauce césar

Salade de riz ananas



IDÉES DE PETITS DÉJEUNERS

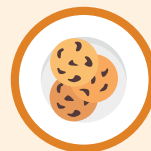
Un bol de lait végétal au chocolat, trois tranches de pain FLAVIS beurré

Thé, riz au lait (végétal), fruit frais

Un bol de céréales (muesli) avec lait végétal, un verre de jus d'orange

Une semoule au lait végétal, une tasse de café, une coupelle de salade de fruit

Une tasse de café noir ou thé, 5 crostini FLAVIS beurré avec du miel ou avec confiture de fruits



IDÉES DE COLLATION

2 cookies FLAVIS



MES RECETTES

**POUR DÉCOUVRIR LA
GAMME FLAVIS,
RENDEZ VOUS SUR
[FLAVIS.COM/FR](https://flavis.com/fr) !**



MES RECETTES

Cet outil a été élaboré en partenariat avec Rainbow Your happy kidney et l'Association francophone de diététique & nutrition dans les maladies rénales.



DrSchär
Innovating special nutrition.



flavis.com/fr