

Entrées

TORTILLA SNACKEE, LEGUMES CROQUANTS ET MAYONNAISE WAFU

464 kcal soit 22,8% ou 15,5% de l'apport calorique journalier

RAVIOLE RICOTTA, EPINARD ET NOIX, BOUILLON GINGEMBRE ET THYM

265 kcal soit 13% ou 8,8% de l'apport calorique journalier

CROQUETAS AU PAPRIKA FUME, YAOURT AUX HERBES

766 kcal soit 37,6% ou 25,6% de l'apport calorique journalier

PLANCHE MIXTE

---- kcal soit ---% ou ---% de l'apport calorique journalier

TRILOGIE D'ENTREES

1318 kcal soit 64,7% ou 43,9% de l'apport calorique journalier

Grandes Assiettes

BOWL D'HIVER

508 kcal soit 24,9% ou 16,9% de l'apport calorique journalier

Lipides : 29,5g Glucides : 41,9g Protéines : 11,1g

RAMEN MISO

336 kcal soit 16,5% ou 11,2% de l'apport calorique journalier

Lipides : 15,3g Glucides : 34,5g Protéines : 12,8g

BUCATINI CREMEUSE

616 kcal soit 30,2% ou 20,5% de l'apport calorique journalier

Lipides : 38,4g Glucides : 45,5g Protéines : 19,7g

BURGER CHICKEN

1688 kcal soit 82,8% ou 56,3% de l'apport calorique journalier

Lipides : 93,6g Glucides : 148,8g Protéines : 62,3g

BURGER VEGGIE

1372 kcal soit 67,3% ou 45,7% de l'apport calorique journalier

Lipides : 71,3g Glucides : 149,2g Protéines : 31,2g

Desserts

POMME CONFITE, CRUMBLE AMANDE, CAMEL BEURRE SALE ET CHANTILLY

830 kcal soit 40,7% ou 27,7% de l'apport calorique journalier

PARIS-BREST

674 kcal soit 33,1% ou 22,5% de l'apport calorique journalier

CAFE OU THE GOURMAND

695 kcal soit 34,1% ou 23,2% de l'apport calorique journalier



Analyse réalisée par Grégory Lagarde
Nutritionniste du sport



Pour une personne
sédentaire.
Apport calorique : 2000 kcal



Pour une personne ayant
fait 1h30 de bloc !
Apport calorique : 3000 kcal