

Un menu d'été rempli d'énergie!



Avec plaisirs
Les plaisirs de la table
au bureau



Juillet 10

Chips de bagel et trempette aux agrumes

Pakora (galette de légumes panés)

Salade de melon d'eau, concombre et paillot de chèvre, vinaigrette à l'huile de lin

Salade de nouilles aux oeufs, tomates cerises

Wrap de la mer, avec rémoulade aux graines de moutarde

Poulet à la salsa tropicale d'avocat, pastèque et mangue

Salade de fraises, gingembre, basilic et menthe



\$ 15 / pers.
min. 5 invités

Les pâtes :

Riches en glucides et dépourvues de matières grasses, elles servent de carburant aux muscles durant l'effort.



Le Conseil d'Isabelle Huot, Dre en nutrition

Bien manger, pour maximiser les bienfaits de l'entraînement.

Une collation riche en glucides (fruits, jus de fruits, craquelins, barres granola faibles en gras) est à privilégier avant la séance d'exercice.

Après, il faut de nouveau consommer des glucides en y joignant une source de protéines pour favoriser la récupération musculaire. Des céréales avec du lait, un smoothie, un fruit et un yogourt comptent parmi les bons choix!



Concours

En juillet, faites-nous parvenir votre feuille de commentaires complétée et courez la chance de gagner :

Une paire de billets VIP pour l'International des Feux Loto-Québec présenté par TELUS à la Ronde, incluant l'accès aux manèges.

Une valeur de 100 \$.



Montréal : 514.272.1511
Laval : 450.981.1111

Menu disponible du 1er au 31 juillet 10