



EATOLOGY
EAT HEALTHY. LIVE EASY

LES DÉJEUNERS
HEALTHY



EN-CAS
SALÉ

ou

EN-CAS
SUCRÉ



PLAT
HEALTHY



THÉ VERT
MAISON



TRANCHE DE
PAIN EZEKIEL*



*élu pain le plus sain du monde

01 76 54 68 13

dejeuner@eatology.fr

www.eatology.fr



PROGRAMMEZ VOS PAUSES HEALTHY DE LA SEMAINE

Menu Déjeuner du 10 au 14 février

Choisissez un déjeuner et un
en-cas dans le menu
Eatology du jour

Réservez par email en écrivant
à dejeuner@eatology.fr, au
moins **48h à l'avance**



1 Déjeune healthy + 1 En-cas

+ 1 une bouteille de thé vert maison (330ml)
+ 1 tranche de pain Ezekiel

17,90€

Minimum 3 déjeuners par commande

01 76 54 68 13

dejeuner@eatology.fr

www.eatology.fr



EATOLOGY
EAT HEALTHY. LIVE EASY

LUNDI 10 FÉVRIER



— EN-CAS —

Ktipiti* et pain Ezekiel
- 331 calories -

Cookies du chef aux noix et éclats de chocolat
- 242 calories -

**Le ktipiti est une spécialité grecque à base de feta, poivrons rouges et yaourt*



— AU DÉJEUNER —

Poulet sauce au miel et balsamique sur un lit d'épinards à la crème
- 455 calories -

Pâtes complètes à la sauce bolognaise de poulet
- 298 calories -

● ● ●
Merci de nous envoyer votre choix d'un en-cas et d'un déjeuner par email à dejeuner@eatology.fr ou par téléphone au 01 76 54 68 13



Nos plats frais sont préparés tous les jours. Les photos ne représentent pas forcément les plats du jour.

DÉCOUVREZ NOS PROGRAMMES MINCEUR A LA SEMAINE
www.eatology.fr



EATOLOGY
EAT HEALTHY. LIVE EASY

MARDI 11 FÉVRIER



— EN-CAS —

Laab sur lit de caviar d'aubergines
- 211 calories -

Skyr au miel et noix
- 160 calories -



— AU DÉJEUNER —

Pad Thai eatologique à la dinde
- 408 calories -

Bar rôti à la sauce beurre-citron accompagné d'une
purée façon grand-mère et de carottes anciennes
- 503 calories -

Merci de nous envoyer votre choix d'un en-cas et d'un déjeuner par
email à dejeuner@eatology.fr ou par téléphone au 01 76 54 68 13



Nos plats frais sont préparés tous les jours. Les photos ne représentent pas forcément les plats du jour.

DÉCOUVREZ NOS PROGRAMMES MINCEUR A LA SEMAINE
www.eatology.fr



EATOLOGY
EAT HEALTHY. LIVE EASY

MERCREDI 12 FÉVRIER



— EN-CAS —

Velouté de butternut, coco, gingembre servi avec
des lardons de dinde maison

- 243 calories -

Energy balls à la banane, chocolat et noix de cajou
enrobées de quinoa soufflé

- 240 calories -



— AU DÉJEUNER —

Saumon caramélisé au miel des montagnes et déglacé
à la sauce soja, accompagné de pâtes à l'edamame et
aux haricots mungo et leurs petits légumes

- 524 calories -

Salade Cobb avec une vinaigrette à l'huile d'olive et
vinaigre balsamique

- 418 calories -

Merci de nous envoyer votre choix d'un en-cas et d'un déjeuner par
email à dejeuner@eatology.fr ou par téléphone au 01 76 54 68 13



DÉCOUVREZ NOS PROGRAMMES MINCEUR A LA SEMAINE
www.eatology.fr

Nos plats frais sont préparés tous les jours. Les photos ne
représentent pas forcément les plats du jour.



EATOLOGY
EAT HEALTHY. LIVE EASY

JEUDI 13 FÉVRIER



— EN-CAS —

Salade crémeuse aux oeufs
- 323 calories -

Crème de bananes et noix
- 203 calories -



— AU DÉJEUNER —

Petites courgettes rondes farcies à la dinde, cranberries,
coco et satay, accompagnées de courge butternut juste
rôtie au four
- 420 calories -

Saumon rôti au four et sauce poivrons-curcuma-tomates
accompagné d'un duo de haricots
- 434 calories -

Merci de nous envoyer votre choix d'un en-cas et d'un déjeuner par
email à dejeuner@eatology.fr ou par téléphone au 01 76 54 68 13



DÉCOUVREZ NOS PROGRAMMES MINCEUR A LA SEMAINE
www.eatology.fr

Nos plats frais sont préparés tous les jours. Les photos ne
représentent pas forcément les plats du jour.



EATOLOGY
EAT HEALTHY. LIVE EASY

VENDREDI 14 FÉVRIER



— EN-CAS —

Porridge aux graines de chia, coco et thé vert
- 297 calories -

Yaourt grec sur un lit de coings confits
- 283 calories -



— AU DÉJEUNER —

Dahl de lentilles corail et patates douces
- 278 calories -

Dorade rôtie au four sauce miel-citron, accompagnée
d'une purée de topinambour et broccolini
- 400 calories -

Merci de nous envoyer votre choix d'un en-cas et d'un déjeuner par
email à dejeuner@eatology.fr ou par téléphone au 01 76 54 68 13



Nos plats frais sont préparés tous les jours. Les photos ne représentent pas forcément les plats du jour.

DÉCOUVREZ NOS PROGRAMMES MINCEUR A LA SEMAINE
www.eatology.fr



EATOLOGY
EAT HEALTHY. LIVE EASY

DECouvrez NOS PROGRAMMES SAINS A LA SEMAINE

*Du petit-déjeuner au dîner, tous vos repas healthy de la
journée fraîchement cuisinés et livrés chaque matin*



A partir de

27,90€ / jour

plus d'informations sur
etaology.fr/programmes

01 76 54 68 13

contact@eatology.fr

www.eatology.fr