



EATOLOGY
EAT HEALTHY. LIVE EASY

LES DÉJEUNERS
HEALTHY



1 ENTRÉE

+

1 DESSERT



+



1 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 17 au 21 février

Composez votre déjeuner
healthy dans le menu
Eatology du jour

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



...

FORMULE 1

1 entrée + 1 plat + 1 dessert

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

19,50€ TTC

FORMULE 2

1 entrée ou 1 dessert + 1 plat

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

16,50€ TTC

Minimum de 3 déjeuners par commande

01 76 54 68 13

dejeuner@eatology.fr

www.eatology.fr



EATOLOGY
EAT HEALTHY. LIVE EASY

LUNDI 17 FÉVRIER



— ENTRÉE —

Quinoa est ses légumes sur lit d'avocat
- 264 calories -



— PLATS —

Noix de veau sauce aux champignons et son quator
de légumes verts
- 440 calories -

Dos de cabillaud accompagné d'une purée onctueuse
aux graines de grenades et de riz rouge (+2€)
- 395 calories -



— DESSERT —

Skyr islandais aux fruits exotiques
- 256 calories -

● ● ●
Merci de nous envoyer votre choix 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 18 FÉVRIER



— ENTRÉE —

Pizza cauliflower aux coeurs d'artichaut et mozzarella
- 217 calories -



— PLATS —

Merlan en croûte de noix du Brésil accompagné
d'un quinoa à la menthe, noix et raisins (+2€)
- 439 calories -

Poulet à l'indienne et son dahl
de lentilles corail aux épinards
- 442 calories -



— DESSERT —

Mousse à la vanille de Madagascar sur un lit pomme-poire
- 248 calories -

● ● ●
Merci de nous envoyer votre choix 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

MERCREDI 19 FÉVRIER



— ENTRÉE —

Velouté de potiron et châtaignes
- 264 calories -



— PLATS —

Dinde crémeuse à la sauce forestière
accompagné d'un riz rouge
- 450 calories -

Poulet à la coco et paprika accompagné de navets rôtis,
haricots verts aux noix et galettes de patate douce
- 431 calories -



— DESSERT —

Energy balls aux dattes, chocolat, cacahuètes et
graines de courge enrobées de coco
- 243 calories -

● ● ●
Merci de nous envoyer votre choix 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 20 FÉVRIER



— ENTRÉE —

Tartine de pain Ezekiel et guacamole
- 276 calories -



— PLATS —

Salade de thon rouge snacké façon Eatology, avec une vinaigrette moutarde mascarpone (+2€)
- 396 calories -

Spaghettis à la sauce pesto du chef
- 355 calories -



— DESSERT —

Salade de fruits de février
- 286 calories -

● ● ●
Merci de nous envoyer votre choix 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

VENDREDI 21 FÉVRIER



— ENTRÉE —

Oeuf parfait et avocat sur un lit de lentilles
- 328 calories -



— PLATS —

Dinde sautée et déglacée à la sauce soja
accompagné d'un gratin de patate douce
- 464 calories -

Saumon rôti accompagné d'un riz basmati et
d'une sauce ciboulette (+2)
- 419 calories -



— DESSERT —

Clafoutis aux pommes et raisins
- 266 calories -

● ● ●
Merci de nous envoyer votre choix 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