

FreshFit

Carte Été

Bowls frais · Équilibrés · Faits pour vous

[FRESHFIT.FR](https://www.freshfit.fr)





Nos bowls, c'est quoi ?

Des bowls **100 % frais**, composés d'ingrédients de saison, pensés pour vous donner de l'énergie au quotidien. Disponibles en formats **S et M**, adaptés à toutes les faims.



Féculent

Base énergétique de qualité —
sarrasin, riz, pâtes complètes



Protéine

Végétale, volaille ou poisson —
fraîche et soigneusement
marinée



Légumes

De saison, croquants et colorés — récoltés au plus proche

 VOLAILLE

Poulet Citron Basilic

Féculent : Pâtes complètes | **Protéine :**
Poulet grillé mariné citron & herbes

Ingrédients : Tomate ancienne ·
Courgette grillée · Haricots verts ·
Roquette · Oignon rouge mariné

Sauce : Pesto basilic allégé | **Topping :**
Pignons de pin · Copeaux de parmesan



Format S

540 kcal · Prot. 35g · Gluc. 30g · Lip. 29g

Format M

715 kcal · Prot. 50g · Gluc. 43g · Lip. 36g



🌿 VÉGÉTAL

✓ SANS GLUTEN

Soleil Jaune

Féculent : Sarrasin | **Protéine :** Protéine végétale de soja

Ingrédients : Maïs doux · Poivron jaune · Avocat · Carotte râpée · Chou rouge · Tomate cerise

Sauce : Tahini citron gingembre |

Topping : Graines de courge

Format S

736 kcal · Prot. 37g · Gluc. 92g · Lip. 25g

Format M

1000 kcal · Prot. 52g · Gluc. 135g · Lip. 30g

🐟 POISSON

✓ SANS GLUTEN

Méditerranée

Féculent : Mélange riz 3 variétés |

Protéine : Truite saumonée crue
marinée citron & aneth

Ingrédients : Tomate cerise · Courgette ·
Fenouil · Concombre · Roquette · Melon
jaune

Sauce : Vinaigrette citron aneth huile
d'olive | **Topping** : Graines de sésame
noir · Câpres



Format S

570 kcal · Prot. 24g · Gluc. 41g · Lip. 34g

Format M

723 kcal · Prot. 35g · Gluc. 58g · Lip. 38g

🐔 VOLAILLE

✓ SANS GLUTEN

Thai Summer

Féculent : Mélange riz 3 variétés |

Protéine : Poulet mariné lait de coco & citronnelle

Ingédients : Concombre · Poivron rouge · Carotte julienne · Courgette en rubans · Radis

Sauce : Nam jim maison (citron vert, nuoc-mâm, gingembre, sucre coco) |

Topping : Cacahuètes concassées · Coriandre fraîche



Format S

400 kcal · Prot. 32g · Gluc. 42g · Lip. 10g

Format M

550 kcal · Prot. 46g · Gluc. 60g · Lip. 12g

🌿 VÉGÉTAL

Verde

Féculent : Pâtes complètes | **Protéine :**
Protéine végétale de soja

Ingédients : Haricots verts · Poivron
vert · Avocat · Concombre · Roquette ·
Épinards

Sauce : Sauce verte avocat-citron-
basilic | **Topping :** Graines de chanvre ·
Piment d'Espelette



Format S

527 kcal · Prot. 25g · Gluc. 33g · Lip. 25g

Format M

680 kcal · Prot. 35g · Gluc. 49g · Lip. 31g



🐟 POISSON

✓ SANS GLUTEN

Saumon Estival

Féculent : Sarrasin | **Protéine :** Saumon vapeur effilé

Ingédients : Radis · Tomate cerise · Concombre · Betterave chioggia · Roquette · Ciboulette

Sauce : Vinaigrette yaourt citron aneth | **Topping :** Noix de cajou · Zeste de citron

Format S

640 kcal · Prot. 38g · Gluc. 82g · Lip. 20g

Format M

898 kcal · Prot. 54g · Gluc. 120g · Lip. 27g

Fais ton bowl

Compose ton bowl selon tes envies — sauce et topping inclus · Format **S** ou **M**

Ton féculent

- Mélange riz 3 variétés
- Sarrasin
- Pâtes complètes

Ta protéine

- Poulet mariné
- Truite saumonée
- Protéine végétale soja

Tes légumes

- Choix parmi les légumes de saison du moment





🌿 VÉGÉTAL

✓ SANS GLUTEN

Salade de Fruits Rouge & Doré

Fraises, framboises, myrtilles, melon jaune, abricot — fruits frais de saison, **légèrement citronnés**. Portion : 190g

La touche sucrée, sans compromis.

80 kcal

Prot. 1,5g · Gluc. 16g · Lip. 1g · Vit. C 30mg

Made with **GAMMA**