



MEAL PREPS BAÏAS

CUISINE MAISON • GOURMANDE & ÉQUILIBRÉE • LIVRAISON INCLUSE





DES MEAL PREPS POUR VOUS

Chez Baïas, nous préparons des repas faits maison, inspirés des cuisines du monde, pensés pour vous faire gagner du temps sans renoncer au plaisir de bien manger.

Chaque semaine, recevez des plats prêts à déguster, cuisinés avec soin et livrés directement chez vous.





MEAL PREP BAÏAS

COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Choisissez votre menu :

Gourmet, Signature ou Healthy

Choisissez votre formule :

7, 10, 14 ou 20 plats

Confirmez votre commande :

Paiement intégral 48H avant la date de livraison souhaitée

Réceptionnez votre commande :

Vos plats sont livrés chez vous, prêts à être dégustés

NOUS CHANGEONS LES MENUS CHAQUE SEMAINE
AFIN DE VOUS OFFRIR VARIÉTÉ, ÉQUILIBRE ET
QUALITÉ.



MENU GOURMET

CUISINE MAISON • GOURMANDE & ÉQUILIBRÉE • LIVRAISON INCLUSE

ENTRÉES

TABOULÉ ORIENTAL

(semoule, menthe, raisins secs, tomates)

SALADE FE ROQUETTE

(roquette, tomates cerises, lardons, figues, vinaigrette)

SALADE GRECQUE

(tomates, concombres, feta, menthe, vinaigre balsamique, huile d'olive)

PLATS

CURRY THAÏ

(massaman au poulet, pomme de terre, poulet, riz)

POULET YASSA

(sauce yassa, cuisse de poulet, riz)

SAUMON CARAMÉLISÉ

(poêlée de champignons, saumon caramélisé)

BOULETTES DE VIANDE

(boulettes de viande sauce tomates, PDT grenailles)

PENNE AU PESTO

(penne au pesto vert, crevettes sautées)

SAUCISSE DE TOULOUSE

(purée de pomme de terre, saucisse à la moutarde)

RIZ CANTONNAIS

(riz cantonnais au boeuf)

LE PLAISIR AVANT TOUT

Des plats gourmands, généreux et réconfortants, inspirés des cuisines du monde.

Idéal pour celles et ceux qui souhaitent bien manger au quotidien, sans se priver.



MENU HEALTHY

CUISINE MAISON • GOURMANDE & ÉQUILIBRÉE • LIVRAISON INCLUSE

ENTRÉES

GASPACHO DE CONCOMBRE
(concombres, poivrons, menthe)

SALADE DE BETTERAVE
(betterave, herbes, vinaigrette)

SALADE DE ROQUETTE
(roquette, tomates, concombres, figues, vinaigrette)

PLATS

CURRY DE POIS CHICHES
(curry de pois chiches, riz)

FILET DE POULET AUX HERBES
(légumes, filet de poulet aux herbes)

CREVETTES SAUTÉES
(poêlée de tomates & poivrons, crevettes sautées)

FILET DE COLIN
(colin, pomme de terre au four)

SAUMON & LENTILLES
(lentilles, saumon vapeur, sauce teriyaki)

BOL TEX-MEX
(patate douce, viande haché tex-mex)

ÉMINCÉ DE POULET
(émincé de poulet, courgettes sautées)

ÉMINCÉ DE BOEUF
(émincé de boeuf, purée de pomme de terre allégée)



EQUILIBRE & BIEN ÊTRE

Des repas équilibrés, savoureux et complets, pensés pour garder la ligne tout en se faisant plaisir.

Cuisine saine, portions maîtrisées et recettes variées.



MENU SIGNATURE

CUISINE MAISON • GOURMANDE & ÉQUILIBRÉE • LIVRAISON INCLUSE

ENTRÉES

ROULEAUX DE PRINTEMPS AUX CREVETTES
(vermicelles, concombre, poivrons, carottes, crevettes, sauce cacahuètes)

SALADE DE JAMBON CRU
(mâche, jambon cru, figues séchées, noix, feta, vinaigrette au miel)

SALADE DE SAUMON FUMÉ
(saumon fumé, roquette, mangue)

PLATS

RISOTTO YASSA
(risotto façon yassa au chorizo)

RIGATONI
(rigatoni, sauce pesto aux tomates séchées, parmesan)

MAGRET DE CANARD
(magret de canard, purée de patate douce, sauce miel)

SAUMON AU CHAMPAGNE
(saumon sauce champagne, poêlée de champignons)

BOEUF STROGANOFF
(boeuf stroganoff, tagliatelles)

VELOUTÉ DE POTIMARRON
(velouté de potimarron, lard croustillant, huile de truffe)

SUPRÊME DE VOLAILLE
(filet de poulet, farce, légumes glacés, gratin dauphinois)

L'EXPÉRIENCE BAÏAS

Une sélection de mets plus exclusive avec des recettes travaillées.

Parfait pour une expérience culinaire plus raffinée.



SNACKS / BREAKFASTS

CUISINE MAISON • GOURMANDE & ÉQUILIBRÉE • LIVRAISON INCLUSE



UNE PAUSE SUCRÉE

Des options saines, gourmandes et pratiques pour bien démarrer la journée ou pour une pause énergie.

Tous nos snacks et petits-déjeuners sont préparés maison avec des ingrédients frais et de qualité.



BREAKFASTS

CHIA PUDDING AU CARAMEL

(graines de chia, caramel, vanille, lait de soja-vanille)

CHIA-OAT PUDDING À L'ABRICOT

(graines de chia & flocons d'avoines, confiture d'abricot, lait de soja-vanille)

CHIA PUDDING AU CHOCOLAT

(graines de chia, cacao, pâte à tartiner, lait de soja-vanille)

SNACKS

ENERGY BALLS X8

(base de dattes et avoine : amandes-cacao / coco-cacao)

SNICKERS BANANE X6

(banane, chocolat noir, peanut butter)

BARRE DE GRANOLA X8

(flocons d'avoines, peanut butter, coco, chocolat noir)

SALADE DE FRUITS

(salade de fruits frais de saison)

PUDDING DE TAPIOCA

(perles de tapioca, lait de coco, purée de mangue)

"CHEESECAKE JAPONAIS" CARAMEL

(yaourt grecque à la vanille, caramel)





NOS FORMULES

GOURMET

7 PLATS / SEMAINE
10 PLATS / SEMAINE
14 PLATS / SEMAINE
20 PLATS / SEMAINE

PARIS

100€
120€
170€
220€

ILE DE FRANCE

110€
130€
180€
230€

HEALTHY

7 PLATS / SEMAINE
10 PLATS / SEMAINE
14 PLATS / SEMAINE
20 PLATS / SEMAINE

90€
115€
165€
210€

100€
125€
175€
220€

SIGNATURE

7 PLATS / SEMAINE
10 PLATS / SEMAINE
14 PLATS / SEMAINE
20 PLATS / SEMAINE

130€
160€
220€
280€

140€
170€
230€
290€

SNACKS / BREAKFASTS

CHOIX À L'UNITÉ

5€

5€

Pour des raisons d'organisation et de qualité, les menus ne sont pas mélangeables au sein d'une même formule. En cas de demande combinant plusieurs menus, la formule est facturée sur la base du plus premium choisi. Les tarifs diffèrent selon la zone de livraison : Paris et Île-de-France. Les frais de livraison sont déjà inclus dans les prix affichés.

CONFIRMATION DE LA COMMANDE

Pour confirmer votre commande, le paiement intégral est à effectuer au plus tard 48 heures avant la livraison.

- Aucun acompte n'est demandé
- Le paiement se fait exclusivement par virement bancaire
- Les instructions de paiement (RIB et montant exact) vous seront transmises directement après validation de votre commande

Une fois le paiement reçu, votre commande est confirmée et vos repas sont préparés pour la semaine.





BAÏAS

Paris, France

+ 33 (0) 7 66 35 92 97

creations.baïas@gmail.com

baïas.fr

