MEAL PREP BAÏAS

CUISINE MAISON • GOURMANDE & ÉQUILIBRÉE • LIVRAISON NON INCLUSE





DES MEAL PREP 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 NON INCLUSE



ENTRÉES

SALADE DE CONCOMBRE THAÏ
(concombres, lait de coco, sésame, citron-sucre)

CROQUE MONSIEUR X2
(jambon blanc, crème emmental-parmesan)

VELOUTÉ DE POTIRON
(velouté de potion, crème, croutons)

PLATS

PÂTES BOLOGNAISES CRÉMEUSE
(viande hâchée tomate et crème, fromage)

GNOCCHI AU SAUMON
(sauce crème, saumon cuit, aneth)

POTIRON RÔTI
(potiron, yaourt grecque à l'ail, miel & herbes)

RIZ CANTONAIS CREVETTES
(petits légumes, crevettes, sauce maison)

QUESADILLAS POULET
(poulet, cheddar, salsa, poivrons)

SALADE DE POMMES DE TERRE
(pommes de terre, lardons, oignons, mayonnaise)

ESCALOPE DE DINDE PANÉE
(escalope panée au air fryer, riz à la tomate)

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 NON INCLUSE

ENTRÉES

SALADE DE MÂCHE
(mâche, concombre, tomate, vinaigrette)

SALADE DE RIZ AU THON
(riz, maïs, concombre, tomate, vinaigrette, thon)

SALADE DE COURGETTES CRUES
(vinaigrette au citron et à l'huile d'olive)

PLATS

SAUMON MIEL-MOUTARDE
(poêlée de légumes, saumon miel-moutarde)

PÂTES À LA TURQUE
(yaourt grecque à l'ail, viande hachée épicée)

POULET AU PESTO
(filet de poulet au pesto, riz blanc)

ESCALOPE DE DINDE
(écrasé de pommes de terre, escalope à la moutarde)

ÉMINCÉ DE BOEUF
(haricots verts sautés, émincé de boeuf)

AUBERGINES RÔTIES
(aubergines rôties, miel et herbes)

CREVETTES À LA TOMATE
(petits pois, crevettes sauce tomate)



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 NON INCLUSE

ENTRÉES

SALADE DE MAGRET
(roquette, tomates, concombres, magret séché)

CAMEMBERT RÔTI
(camembert, herbes & ail, miel)

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

PLATS

RISOTTO CHORIZO
(risotto aux poivrons & chorizo)

RIGATONI ALLA VODKA
(rigatoni, sauce vodka, poulet & bacon)

MAGRET DE CANARD
(magret de canard aux cerises, purée)

SAUMON À LA TOSCANE
(saumon, sauce crème-épinards frais, tomates)

CÔTES D'AGNEAU
(côtes d'agneau, chimichurri, pommes de terre grenailles)

TATAKI DE BOEUF
(tataki de boeuf, sauce soy cacahuètes, cacahuètes)

PDT HASSELBACK
(pommes de terre hasselback, raclette & lardons)

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 NON 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 CHOCOLAT AU LAIT
(graines de chia, chocolat au lait, lait de vache)

CHIA PUDDING À LA NOIX DE COCO
(graines de chia, noix de coco râpée, lait de coco, lait de vache)

CHIA PUDDING FAÇON TIRAMISU
(graines de chia, cacao en poudre, café, lait de vache)

SNACKS

MINI GAUFRES X4
(servies avec : chocolat noir / caramel beurre salé / confiture)

“BOUNTY” MAISON
(noix de coco râpée, lait concentré sucré, chocolat noir)

SALADE DE FRUITS
(salade de fruits de saison)

“TRES LECHES” DE QUATRE QUART
(trois part de quatre quart imbibé de trois laits)

“CHEESECAKE JAPONAIS” SPÉCULOOS
(yaourt grecque à la vanille, spéculoos, caramel)



NOS FORMULES

Les frais de livraison sont calculés à partir de notre adresse située au 240 avenue des Grésillons, Asnières-sur-Seine. La tarification s'effectue sur la base de 1€ par kilomètre, avec les 3 premiers kilomètres offerts.

GOURMET	FORFAITS
7 PLATS / SEMAINE	110€
10 PLATS / SEMAINE	130€
14 PLATS / SEMAINE	180€
20 PLATS / SEMAINE	230€

HEALTHY	
7 PLATS / SEMAINE	100€
10 PLATS / SEMAINE	125€
14 PLATS / SEMAINE	175€
20 PLATS / SEMAINE	220€

SIGNATURE	
7 PLATS / SEMAINE	140€
10 PLATS / SEMAINE	170€
14 PLATS / SEMAINE	230€
20 PLATS / SEMAINE	290€

SNACKS / BREAKFASTS	
CHOIX À L'UNITÉ	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 frais de livraison ne sont pas 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 s'effectue exclusivement par virement bancaire.
- Les instructions de paiement (RIB et montant exact) vous seront transmises directement après validation de votre commande.
- Les frais de livraison sont calculés sur la base de 1€/km, avec les 3 premiers kilomètres offerts.

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.baias@gmail.com
baias.fr

