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

RATATOUILLE FROIDE
(ratatouille froide, chève frais)

SALADE DE PÂTES
(pâtes, concombre, tomates, mozzarella, basilic, yaourt)

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

PLATS

SAUMON PESTO ROUGE
(saumon au pesto, pommes de terres au four)

BUDDHA BOWL POULET
(riz, poulet, champignons, courgettes, saucee)

BOL DE PATATE DOUCE
(patate douce au four, viande hâché, cheddar)

EMINCÉ DE BOEUF
(purée, émincé de boeuf, sauce poivre)

PÂTES FAÇON CARBONARA
(pâtes, sauce crème, lardons)

VELOUTÉ DE POTIRON
(velouté de potiron, crevettes)

HAUT DE CUISSE CARAMÉLISÉ
(haut de cuisse soja miel, riz blanc)

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 CONCOMBRE
(concombre, sauce au yaourt, herbes)

SALADE TOMATES-BASILIC
(tomates, basilic, vinaigre balsamique, huile d'olive)

SALADE DE RIZ COMPOSÉ
(riz, concombre, tomates, maïs, jambon, vinaigrette)

PLATS

POULET AUX HERBES
(mousseline de courgettes, poulet aux herbes)

SAUMON SNACKÉ
(saumon, poêlée de légumes)

EMINCÉ DE BOEUF
(ratatouille, émincé de boeuf)

CREVETTES SALSA
(crevettes aux épices mexciaines, riz blanc)

STEAK HÂCHÉS AUX HERBES
(pommes de terre sautées, steak hâchés)

PÂTES AU CITRON
(pâtes au citron, émincé de poulet)

AUBERGINES À LA TOMATE
(aubergines sauce tomate, riz blanc)



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 PESTO
(risotto au pesto rouge & crevettes)

RIGATONI
(rigatoni, crème-parmesan, huile de truffe)

MAGRET DE CANARD
(magret de canard, pommes grenailles, sauce miel)

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

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

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

SUPRÊME DE VOLAILLE
(filet de poulet, 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 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 BLANC
(graines de chia, chocolat blanc, lait de soja-vanille)

CHIA PUDDING AUX CACAHUÈTES
(graines de chia & flocons d'avoines, beurre de cacahuètes, lait de soja-vanille)

CHIA PUDDING AU CARAMEL
(graines de chia, cacao, caramel beurre salé, lait de soja-vanille)

SNACKS

ENERGY BALLS X8
(base de dattes et avoine : amandes-cacao / coco-cacao)

"BOUNTY" MAISON
(noix de coco râpée, lait de 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" 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

