

# MEAL PREP 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



## 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.

## ENTRÉES

### SALADE DE CHÈVRE CHAUD

(chèvre pané, laitue, abricot séchée, noix, vinaigrette au miel)

### SALADE DE COCOMBRE JAPONAISE

(cucumber, sesame, rice vinegar)

### SALADE DE RIZ

(rice, tomato, cucumber, corn, egg, mustard vinaigrette)

## PLATS

### POULET YASSA

(cuisse de poulet yassa, riz blanc)

### BUDDHA BOWL SAUMON

(rice, salmon, mushrooms, carrots, homemade sauce)

### RIGATONI AU PESTO

(rigatoni, pesto rouge, sautéed shrimp)

### NOUILLES SAUTÉES

(noodles of rice sautéed with beef)

### PATATE DOUCE RÔTIE

(sweet potato roasted with honey, yogurt lemon-mint)

### WINGS BBQ

(potato au four, wings barbecue)

### SAUCISSES À LA MOUTARDE

(potato puree, sausages à la moutarde)



# MENU HEALTHY

CUISINE MAISON • GOURMANDE & ÉQUILIBRÉE • LIVRAISON INCLUSE

## ENTRÉES

### SALADE DE CONCOMBRE

(salade de concombre, sauce yaourt citron-menthe)

### SALADE FATTOUCH LIBANAISE

(laitue, concombre, tomate, persil, vinaigrette sumac)

### HUMMUS MAISON

(hummus maison & bâtonnets de légumes)

## PLATS

### BLANC DE POULET RÔTI

(poulet rôti aux herbes, légumes vapeur)

### CURRY DE POIS CHICHES

(curry de pois chiches, riz complet)

### CREVETTES À L'AIL

(crevettes sautées à l'ail, poêlée de tomates & poivrons)

### FILET DE COLIN

(filet de colin à la tomate, pomme de terres au four)

### ÉMINCÉ DE POULET

(émincé de poulet aux herbes, courgette sautée)

### BOL TEX-MEX

(petits pois, salsa mexicaine, viande hachée)

### ÉMINCÉ DE BOEUF

(émincé de bœuf, purée de patate douce)

### SAUMON VAPEUR

(saumon vapeur, lentilles, sauce teriyaki)



### 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**  
(rouleaux de printemps aux légumes)

**CARPACCIO DE BOEUF**  
(carpaccio de bœuf, vinaigrette basilic, roquette, parmesan)

**SALADE CÉSAR**  
(salade César bacon-poulet pané)

## PLATS

**RISOTTO AUTOMNAL**  
(risotto aux champignons & parmesan)

**RAVIOLES**  
(ravioles farce champignons, crème chorizo-poivrons)

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

**SAUMON SNACKÉ**  
(filet de saumon snacké, riz, sauce pois chiches-citron)

**ÉMINCÉ DE BOEUF**  
(émincé de bœuf, réduction balsamique, pommes de terre grenailles)

**VELOUTÉ DE POTIMARRON**  
(velouté de potimarron, lard croustillant, huile d'ail)

**SALADE DE PÂTES ITALIENNE**  
(penne, jambon cru, mozzarella, tomates cerises, crème balsamique)

## 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 CAFÉ

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

### CHIA-OAT PUDDING À LA FIGUE

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

### CHIA PUDDING AU PEANUT BUTTER

(graines de chia, peanut butter, cacahuètes, 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”

(yaourt grecque à la vanille, spéculoos, caramel)





# NOS FORMULES

## GOURMET

	PARIS	ILE DE FRANCE
7 PLATS / SEMAINE	100€	110€
10 PLATS / SEMAINE	120€	130€
14 PLATS / SEMAINE	170€	180€
20 PLATS / SEMAINE	220€	230€

## HEALTHY

7 PLATS / SEMAINE	90€	100€
10 PLATS / SEMAINE	115€	125€
14 PLATS / SEMAINE	165€	175€
20 PLATS / SEMAINE	210€	220€

## SIGNATURE

7 PLATS / SEMAINE	130€	140€
10 PLATS / SEMAINE	160€	170€
14 PLATS / SEMAINE	220€	230€
20 PLATS / SEMAINE	280€	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.

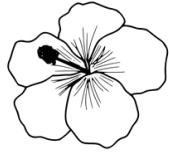
# CONFIRMATION DE LA COMMANDE

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.baias@gmail.com

baias.fr

