

fit & gourmande

ATELIER DE CRÉATION CULINAIRE



agriculture durable



sans lactose



sans sucre raffiné



souvent vegan



parfois sans gluten

et toujours trop bon

22, boulevard Maréchal Foch
38000 Grenoble

contact@fit-et-gourmande.com
Tél : 06.13.86.78.24

www.fit-et-gourmande.com
#fitetgourmande

Nos formules traiteur

- FORMULE PETIT-DÉJEUNER GOURMAND
- FORMULE BUFFET
- FORMULE GOURMANDE
- FORMULE APÉROFIT

Les formules proposées sont des suggestions à moduler selon vos souhaits.
Nous sommes à votre entière disposition pour organiser
avec vous un événement personnalisé.

Tous nos délices salés et nos gourmandises sont sans lactose,
sans sucre raffiné, souvent vegan, parfois sans gluten,
mais toujours trop bonnes !



Formule petit-déjeuner gourmand

À partir de 100 euros pour 15 personnes.*

Vous organisez une réunion avec vos collaborateurs, vos clients, vos partenaires, votre équipe : Fit & Gourmande s'occupe de vous préparer un petit-déjeuner sur mesure, sain, nutritif, et comme toujours super gourmand.

GOURMANDISES CLASSIQUES

- Brioche nature (vegan)
- Brioche japonaise
- Brioche roulée à la cannelle (vegan)
- Brioche roulée au chocolat (vegan)
- Moelleux pomme et sirop d'érable



Petit plus gourmand :

n'hésitez pas à accompagner vos brioches avec nos pâtes à tartiner maison (amande-vanille, noisette, cacao-noisette et praliné-cacahuète) !

GOURMANDISES INCONTOURNABLES

- Yaourt cajou à la vanille ou au citron (vegan & sans gluten)
- Moelleux banane cœur cacahuète
- Cake citron et miel



*Les frais de transport et de mise en place ne sont pas inclus dans la prestation.

Formule buffet

À partir de 100 euros pour 15 personnes.*

Vous organisez une réunion d'entreprise, un repas de famille, un mariage, un baptême, un départ à la retraite : Fit & Gourmande s'occupe de vous régaler avec un buffet regroupant toutes ses recettes favorites, salées comme sucrées.

DÉLICES SALÉS

- Salade riz noir et patates douces (vegan & sans gluten)
- Salade pois chiches à l'italienne (vegan & sans gluten)
- Salade petit épeautre & sauce pistache (vegan)

- Cake tomates séchées
- Quiche aux légumes de saison

- Pancakes salés (sans gluten)
- Pain de seigle (vegan)
- Dhal de lentilles corail (vegan & sans gluten)



- Houmous classique (vegan & sans gluten)
- Houmous betterave (vegan & sans gluten)
- Houmous curry (vegan & sans gluten)

Petit plus : n'hésitez pas à accompagner vos plats de nos délicieux vins biologiques (rouge, blanc, rosé) !



Formule buffet

À partir de 100 euros pour 15 personnes.*

GOURMANDISES SUCRÉES

- Brownie au chocolat et noix de pécan (sans gluten)
- Cake fondant au chocolat (option sans gluten)
- Cake marbré (vegan)



- Cheesecake framboise et vanille (vegan & sans gluten)
- Cheesecake mangue et coco (vegan & sans gluten)
- Cheesecake citron et coco (vegan & sans gluten)
- Cheesecake pâte à tartiner cacao noisettes (vegan & sans gluten)

- Carré citron/pistache (vegan & sans gluten)
- Carré mangue/coco (vegan & sans gluten)
- Carré chocolat/noix de Grenoble (vegan & sans gluten)
- Carré vanille/fève tonka (vegan & sans gluten)
- Carré myrtille/pistache (vegan & sans gluten)



*Les frais de transport et de mise en place ne sont pas inclus dans la prestation.

Formule gourmande

À partir de 100 euros pour 15 personnes.*

Vous organisez une soirée entre amis, un anniversaire, un enterrement de vie de jeune fille/homme : Fit & Gourmande s'occupe de vous préparer un goûter sur mesure sain et très gourmand.

GOURMANDISES INCONTOURNABLES



- Cookies maxi saveurs au choix (vegan)
- Cookies paléo (vegan & sans gluten)
 - Cake fondant au chocolat (option sans gluten)
 - Layer cake au citron (vegan)
 - Boules merveilleuses chocolat/noisette (vegan & sans gluten)
- Barres cacahuète (vegan, option sans gluten)
- Barres cacahuète et myrtille (vegan, option sans gluten)
- Barres framboise et chocolat (vegan & sans gluten)
- Barres pistache et framboise (vegan, option sans gluten)
- Barres coco, framboise et chocolat blanc (vegan & sans gluten)
 - Moelleux banane cœur cacahuète
 - Cheesecake framboise et vanille (vegan & sans gluten)



*Les frais de transport et de mise en place ne sont pas inclus dans la prestation.

Formule apérofit

À partir de 100 euros pour 15 personnes.*

Vous organisez une soirée corporate, un after-work, une soirée en famille ou entre amis : Fit & Gourmande s'occupe de vous cuisiner un apéritif festif et sain.

TAPAS INCONTOURNABLES

- Mini burgers (vegan), saveurs au choix
- Falafels et sauce tahin (vegan & sans gluten)
- Mini pain pita et houmous (vegan), saveurs houmous au choix
- Quiche aux légumes de saison

Petit plus : n'hésitez pas à accompagner vos plats de nos délicieux vins biologiques (rouge, blanc, rosé) !



*Les frais de transport et de mise en place ne sont pas inclus dans la prestation.

Cadeaux gourmands

Vous recherchez une idée originale de cadeau pour vos clients, vos collaborateurs, vos partenaires, votre équipe, vos proches, vos amis ?

Nous vous proposons nos pots dégustation (100g) de pâte à tartiner*:

L'IRRÉSISTIBLE (cacao et noisettes)

LA MERVEILLEUSE (noisette et fève tonka)

Découvrez également nos granolas salés et sucrés*:

Granola paprika fumé

Granola curry de Madras

Granola sésame noir et fenouil

Granola fève tonka

Granola chocolat

Granola cannelle

Granola hyperprotéiné cacahuète

*Nos pâtes à tartiner et granolas sont sans lactose, vegan et sans gluten



La philosophie

LE CHOIX DES INGRÉDIENTS :

- Issus de l'agriculture biologique, raisonnée, durable
- Produits de saison
- Sans sucre raffiné
- Et le plus possible avec un index glycémique contrôlé

NOTRE ENGAGEMENT ÉCOLOGIQUE :

- Emballages en carton recyclé, recyclable, plastique interdit
- Déchets réduits au maximum et tri à l'atelier
- Choix de tous nos partenaires (matériel et ingrédient) avec le même engagement écologique
- Toutes nos préparations sont réalisées à l'atelier, avec des produits super sains, sans additif, sans sucre raffiné, sans lactose, souvent vegan et parfois sans gluten



ET TOUT ÇA, C'EST POUR QUI ?

- Les gourmands,
- Les bons vivants,
- Les intolérants,
- Les végétariens,
- Les vegans,
- Les flexitariens,
- Les diabétiques,
- Les consommateurs raisonnés
- Les clients raisonnables,
- Les fous de cuisine,
- Les petits comme les grands



*L'équipe Fit & Gourmande
est ravie de pouvoir
vous régaler lors de vos événements !*

