2·3·5 eat

2 temps, 3 mouvements, 5 min!

Enfin un repas
sain, équilibré et gourmand
à faire à l'hôtel !



08/2026

Lauriane CHARLES

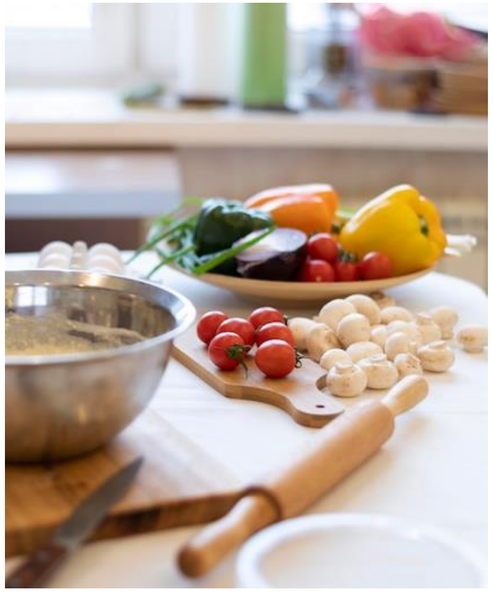
Bien manger à l’hôtel :
un problème des professionnels en déplacement



Une offre restreinte sur place avec des solutions pas toujours saines et équilibrées



Offre de proximité en dehors de l’hôtel pas toujours existante ou satisfaisante



Envie d’un repas comme à la maison, mais sans y passer de temps

1 personne sur 7 saute des repas au quotidien faute d’accès à des options saines*

**rapport Vegocracy 2026 – 17000 personnes interrogées en Europe*

Une offre complémentaire : Les moelleux salés 235 EAT



Un goût de dhal réconfortant



Une délicieuse saveur méditerranéenne

Un repas sain, équilibré et gourmand à faire juste avec de l'eau au micro-ondes !

1 sachet = 1 repas

- Possibilité de mesurer le volume d'eau dans le sachet / usage verre-doseur
- Se conserve à température ambiante

Déjà lauréat de 2 concours pour leur goût, leur praticité et leur impact :

CONCOURS VEGEPOLYS VALLEY
LAURÉAT 2025-2026
VEGEPOLYS VALLEY

CAP PROTÉINES Challenge 5
2025-2026

Un repas facile à faire avec un résultat garanti via une lunchbox en silicone (0% plastique)



1. Ajouter de l'eau

Verser le sachet dans un bol micro-ondable et ajouter 140mL d'eau froide. Mélanger.



La lunchbox peut éventuellement être remplacée par un bol de cuisine



2. Cuire au micro-ondes

Couvrir et mettre 4min30s au micro-ondes à 900W.



Vous n'avez besoin que d'un micro-ondes !



3. Déguster

Bon appétit ! Ajouter une sauce ou mangez tel quel !



Un repas qui se différencie de l’offre existante

Nutrition au top

Nutriscore A, repas équilibré, source de fibres et de protéines

Seulement 30s de cuisine

Ajouter de l'eau, mélanger, passer au micro-ondes. C'est tout !

Ingrédients simples

Farine de légumineuses et blé, flocons d'avoine, légumes, épices, ...



20g de protéines

Pour tenir jusqu'au prochain repas sans coup de barre

Source de fibres

Pour la satiété et le bon fonctionnement digestif

Riche en magnésium

La magnésium contribue à lutter contre la fatigue

Avec une DDM de 1 an en sortie de production :
idéal à conserver sur les étagères à l’entrée de l’établissement !

(DDM du batch actuel : 30/06/27)

Avec une vraie densité nutritionnelle

Moelleux LENTILLE CORAIL CURRY



1 sachet 120g = 1 repas 1 personne

Ingrédients :

Flocons d'avoine, farine de pois chiche, graines de courge, farine de lentilles corail, farine de blé, carotte, oignon, curry, graines de chia, poudre à lever, sel

NUTRI-SCORE A B C D E

Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100g préparé	Par moelleux** (=1 sachet de 120g)	% des AR par moelleux
Énergie	730 kJ 174 kcal	1898 kJ 452 kcal	23%
Matières grasses dont acides gras saturés	5,1g 0,8g	13,2g 2,2g	19% 11%
Glucides dont sucres	21,2g 2,9g	55,2g 7,4g	21% 8%
Fibres alimentaires	6,0g	**15,6g**	**52%**
Protéines	7,8g	**20,4g**	**41%**
Sel	0,9g	2,4g	40%
Magnesium	72,3mg	**188mg**	**50%**

Moelleux TOMATE - BASILIC



1 sachet 120g = 1 repas 1 personne

Ingrédients :

Flocons d'avoine, farine de pois chiche, graines de courge, tomate, farine de blé, graines de chia, oignon, poudre à lever, basilic, paprika, aïl, sel, poivre, piment

NUTRI-SCORE A B C D E

Valeurs nutritionnelles moyennes	Pour 100g préparé	Par moelleux** (=1 sachet de 120g)	% des AR par moelleux
Énergie	728 kJ 174 kcal	1892 kJ 451 kcal	23%
Matières grasses dont acides gras saturés	5,5g 0,9g	14,4g 2,4g	21% 12%
Glucides dont sucres	20,3g 3,5g	52,8g 9,12g	20% 10%
Fibres alimentaires	5,5g	**14,4g**	**48%**
Protéines	7,8g	**20,4g**	**41%**
Sel	0,7g	1,92g	32%
Magnesium	93mg	**242mg**	**65%**

	Repas frais rapides			Repas format sec rapides			
	 Sandwich triangle	 Salade prête à consommer végane	 Pasta box végé	 Nouilles chinoises	 Moelleux salés	 Shaker repas sucrés	 Sachets micro-ondables
Nutriscore	NUTRI-SCORE C	NUTRI-SCORE B	NUTRI-SCORE B	NUTRI-SCORE D	NUTRI-SCORE A	non indiqué	NUTRI-SCORE B
Conservation dans placards	✗	✗	✗	✓✓	✓✓	✓✓	✓✓
Rassasiant ?	✗	✗	✓	✗	✓✓	✓	✗
Protéines par portion (g)	✓ 14g	✓ 14g	✓✓ 18g	✗ 9g	✓✓ 20g	✓✓ 28g	✗ 9g
Fibres par portion	✗ 3g	✗ 9g	✗ 7g	✗ 6g	✓✓ 14g	✓✓ 15g	✗ 5g
Apport en magnésium ?	✗	✗	✗	✗	✓✓	✓✓	✗
Ingrédients connus ?	✗	✓✓	✓	✗	✓✓	✗	✓✓
Gourmandise	✓	✓	✓✓	✗	✓✓	✗	✓

Une lunchbox pratique réutilisable
Pour un résultat inratable



Caractéristiques :

- **Diamètre interne** : 13cm
- **Hauteur interne** : 5cm
- **Poids** : 204g avec couvercle
- **Contenance** : 550mL
- **Etanchéité** : OUI
- Passe au four*, lave-vaisselle*, micro-ondes*
- Compatible alimentaire*
- **0% plastique, pas de phtalates ni BPA***

*Produit testé par le laboratoire SGS en France, certificats disponibles sur demande

Utilité :

- **Permet de garantir le temps de cuisson**
- **1 seul contenant pour préparer, cuire et manger**
- **Couvercle micro-ondable pour une cuisson express vapeur**
- **Permet de démouler les moelleux pour une présentation parfaite**

A proposer :

- **En consigne à l'accueil**
- **En goodies à l'accueil** (logo personnalisable pour des commandes de 500+ pièces)



Le respect du label clef verte

Premier label de tourisme durable pour les hébergements touristiques et les restaurants
laclefverte.org
Clef Verte

Achats responsables :

N°	Critère label clef verte	Impact 235 EAT
95 (obligatoire)	Dans chacune de vos offres de restauration, vous proposez au moins 5 types de produits alimentaires ou boissons qui sont biologiques, écolabellisés, **produits localement dans le respect de l'environnement** et/ou issus du commerce équitable.	Les moelleux salés sont **produits en France** : la fabrication des produits est sous-traitée en Alsace, la logistique est implantée en région lyonnaise et la société possède son siège à Lyon.
97 (obligatoire)	Vous proposez au moins un menu **végétarien/vegan** à la carte.	Les moelleux salés sont **compatibles avec une alimentation vegan** tout en apportant 20g de protéines issues des légumineuses et flocons d'avoine pour un apport complet en acides aminés essentiels.
98 (conseillé)	Vous mettez en place au moins 3 autres initiatives pour une **alimentation responsable et durable.**	Les moelleux salés ont une base nutritionnelle fondée sur la **farine de pois chiche française (19% de la composition des produits).** Les légumineuses sont bonnes pour la santé des sols (captent l'azote de l'air, nécessitent moins d'engrais azotés, et nécessitent peu d'eau). 235 EAT est lauréat du CAP protéines challenge car elle favorise la consommation de légumineuses au quotidien tout en en facilitant l'usage. Le PNNS (Plan National Nutrition Santé) fixe un objectif vis-à-vis des légumineuses : *« 100 % de la population consomme au moins une portion de légumineuses par semaine. »*
100 (conseillé)	Vous valorisez auprès de votre clientèle les initiatives pour une **meilleure alimentation** (information sur vos menus).	Les moelleux salés offrent un repas : - **Sain** : avec des ingrédients comme à la maison (aucun additif mis à part la poudre à lever, que l'on retrouve dans tous les foyers) - **Equilibré** : des apports nutritionnels qui correspondent à un vrai repas 450kcal, 20g de protéines, 14 à 15g de fibres, riche en magnésium - **Gourmand** : premier facteur de surprise en dégustation / produits validés par un chef étoilé lors du concours CAP protéines challenge (05/26)



Les doypacks des moelleux sont en plastique recyclable. Le choix du plastique a été basé sur l'usage du produit : nécessité de pouvoir utiliser le sachet comme verre doseur.
Le critère 87 "Dans chacun de vos points de restauration, cinq catégories de produits alimentaires au maximum sont conditionnés en emballage individuel." ne concerne pas les produits vendus dans les kiosques. "Ce critère ne s'applique pas aux services de vente à emporter, aux kiosques ou aux minibars, bien que l'établissement soit encouragé à réduire autant que possible l'utilisation de produits à usage unique dans ces espaces également.**"**
Les produits vendus dans les kiosques ne sont pas des produits d'accueil : tout produit offert à la clientèle, y compris lorsqu'il est mis à disposition dans un minibar ou un espace réfrigéré, est considéré comme un produit d'accueil et entre donc dans le décompte des 5 produits du plateau d'accueil.

Cette solution vous intérresse ?

Contactez-moi !

Lauriane CHARLES
Fondatrice
06 66 93 55 64
Lauriane@235eat.com





Nous y serons :

SIRHA LYON

Village startup