

E-BOOK NUTRITION

Manger sans se priver



Gaspacho

 4 PERSONNES  15min

INGRÉDIENTS

- 3 poivrons rouges**
- 4 tomates bien mures**
- 1 concombre**
- 1 gousse d'ail**
- ½ jus de citron**
- Quelques feuilles de basilic**
- Sel, poivre**

PREPARATION

- 1. Laver et éplucher le concombre**
- 2. Couper les légumes grossièrement**
- 3. Mixer le tout**
- 4. Ajouter un peu d'eau ci nécessaire**
- 5. Ajouter un filet d'huile d'olive**
- 6. Mettre au frais avant de servir**

Frais, léger et plein de vitamines

Mes astuces

Si c'est trop épais ajoutez un petit peu d'eau jusqu'à consistance désirée, ajouter également l'équivalent d'une cuillère à soupe d'huile d'olive.



Cabillaud au citron confit



4 PERSONNES



15min



15min

INGRÉDIENTS

500 g de cabillaud

1 citron confit

Huile d'olive

Aneth

Sel, poivre



PREPARATION

1. **Préchauffer le four à 180°C**
2. **Couper le citron confit en petit morceaux**
3. **Disposer le cabillaud dans un plat**
4. **Ajouter un filet d'huile d'olive, le citron confit, l'aneth le sel et le poivre**
5. **Enfourner 15min**
6. **Servir avec des légumes de saison**



Mes astuces

Accompagner ce plat d'un riz complet ou de légumes rôtis pour un repas équilibré

Bruschetta légume et chèvres



4 PERSONNES



20min



5min

INGRÉDIENTS

8 tranches de pain complet

3 tomates

Olive noires dénoyautées

Basilic

Huile d'olive

½ concombre

120 g de chèvre frais

PREPARATION

1. Couper les tomates en petits dés et le concombre en fine rondelle
2. Tartiner les tranches de pain avec le chèvre frais
3. Répartir les légumes dessus
4. Ajouter le basilic et les olives coupées en morceaux
5. Arroser d'un filet d'huile d'olive
6. Saler et poivrer



Mes astuces

Pour plus de croquant, faites légèrement griller les tranches de pain avant de les garnir



Pokebowl au poulet



4 PERSONNES



20min



15min

INGRÉDIENTS

500 g de poulet

16c. à soupe de riz

2 avocat

1 concombre

2 carottes

¼ de chou rouge

Menthe , coriandre

Graines de sésame

Soja -Miel-Huile de sésame

Sel et poivre



PREPARATION

1. Cuire le riz
2. Faire mariner le poulet avec sauce soja, miel, huile de sésame, sel et poivre puis le faire cuire
3. Couper les légumes et les avocats en morceaux
4. Répartir le riz dans les bols
5. Ajouter le reste des ingrédients
6. Parsemer de menthe, coriandre et graines de sésame



Mes astuces

Ajouter un filet de sauce soja ou de citron vert juste avant de servir

Concombres avocat crevettes



4 PERSONNES



20min

INGRÉDIENTS

2 concombres

2 avocats

jus de citron

16 crevettes décortiquées

Paprika

Coriandre et persil

Huile d'olive

Sel et poivre



PREPARATION

1. Coupez les concombres en rondelles épaisses puis évidez-les légèrement
2. Écrasez les avocats avec le jus de citron, le sel et le poivre
3. Remplissez les concombres avec la préparation à l'avocat
4. Parsemez de coriandre, persil et paprika, arrosez d'un filet d'huile d'olive



Mes astuces

Ajoutez un zeste de citron pour plus de fraîcheur

Blanquette de dinde



4 PERSONNES



25min



45min



INGRÉDIENTS

600 g de sauté de dinde

1 bouquet garni

2 branches de céleri

3 poireaux

3 carottes

2 navets

1c. à soupe de maïzena

1 jaune d'oeuf

Jus de citron



PREPARATION

1. Faites cuire la dinde dans un grand volume d'eau avec le bouquet garni
2. Écumez et ajoutez les légumes coupés
3. Laisser mijoter jusqu'à cuisson complète
4. Délayez la maïzena dans un bol de bouillon froid et versez dans la casserole
5. Fouettez le jaune d'oeuf avec le jus de citron, ajoutez au bouillon hors du feu



Mes astuces

Servez avec du riz ou des pommes de terre vapeur
Ajoutez quelques champignons pour plus de goût

BILAN PERSONNALISÉ

C'EST QUOI ?



1ER RENDEZ-VOUS

Téléphonique ou à domicile



BILAN COMPLET

Nutrition, habitudes, mesures, poids, mode de vie, objectifs...



PLAN D'ACTION PERSONNALISÉ

Un complément adapté à tes besoins et à ton mode de vie



SUIVI RÉGULIER

2 suivi par mois, sur 3 mois



SA

PRENDRE SOIN DE SON *alimentation*

C'EST CHOISIR DE *prendre soin de soi*

*Le suivi nutritionnel est conçu pour t'accompagner
jour après jour vers un meilleur équilibre, plus
d'énergie et un bien-être durable.*

*Ici, chaque repas compte, chaque progrès est
important, et chaque effort te rapproche de tes
objectifs.*

