



SORBET CITRON AGRÉMENTÉ DE FRUITS FRAIS



1 personnes

15' de préparation

1



Ingrédients

- Feuilles de menthe
- Zeste de citron râpé
- Fraises, framboises, bleuets
- Limoncello
- Sucre glace

Préparation

- 1) Ajoutez des feuilles de menthe fraîche hachées pour donner une saveur rafraîchissante et une touche de verdure.
- 2) Garnissez le sorbet de zeste de citron râpé pour ajouter une touche d'agrumes supplémentaire et une texture croustillante.
- 3) Servez le sorbet avec des fruits frais tels que des fraises, des framboises ou des bleuets pour ajouter une touche de douceur et de couleur.
- 4) Pour un dessert plus sophistiqué, servez le sorbet dans des coupes à Martini et versez un peu de limoncello sur le dessus pour ajouter une touche d'alcool.
- 5) Saupoudrez du sucre glace sur le dessus du sorbet pour qu'il présente un joli aspect givré.



En avril,

TU RISQUES DE TE DECOUVRIR D'UN FIL !

Laissez-nous vous dire en toute amitié que l'adage «en avril ne te découvre pas d'un fil» ne devrait pas être une excuse pour ne pas faire attention à votre silhouette :-)

C'est pourquoi, en avril, on n'essaie pas de se cacher derrière des artifices car il est possible de perdre du poids à tout moment de l'année. Il suffit de manger sainement, de rester en mouvement et d'éventuellement prendre appui sur des compléments naturels ciblés qui accéléreront la perte de poids. On sera ensuite prêt(e) pour l'été et on pourra porter des vêtements légers et se balader en maillot de bain en toute confiance.

Meilleures pertes du mois de mars



Vannes

- Mary > -4,8 kg en 2 sem.
- Justine > -10 kg en 2 mois
- Cécile > -8 kg en 3 mois
- Ronan > -2 kg en 1 sem.

Clermont-Ferrand

- Mélanie > -2,8 kg en 1 sem.
- Milinia > -4,3 kg en 2 sem.
- Marie > -7,3 kg en 7 sem.
- Richard > -11 kg en 2 mois

Rennes Gare

- Nathalie > -3,8 kg en 3 sem.
- Anne > -5,5 kg en 6 sem.
- Nolwen > -2,8 kg en 3 sem.
- Florence > -2,6 kg en 3 sem.

Bourges

- Gaëlle > -1,6kg en 2 sem.
- Guillaume > -1,7 kg en 2 sem.
- Anaïs > -2,1 kg en 1 sem.
- Ludivine > -2,1 kg en 1 sem.
- Mauricette > -1,4 kg en 1 sem.





ŒUFS BROUILLÉS SUR CANAPÉS ET PETITS LÉGUMES



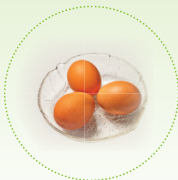
4 personnes

10' de préparation

5' de cuisson

Ingrédients

- 8 petites tranches de pain de mie sans croûte
- 4 œufs
- Des rondelles de concombre
- Des rondelles de radis rose
- Sel, poivre
- Herbes fraîches



Préparation

- 1) Faites griller les tranches de pain de mie (facultatif).
- 2) Dans un bol, battez les œufs avec du sel et du poivre.
- 3) Placez les œufs battus dans une poêle et faites chauffer à feu moyen. Une fois que l'omelette commence à prendre, remuez-la avec une cuillère en bois jusqu'à ce que l'ensemble des œufs soit brouillé.
- 4) Répartissez les œufs brouillés sur les canapés.
- 5) Disposez en quinconce quelques rondelles de concombre et de radis rose sur les œufs brouillés. Décorez d'herbes fraîches.
En entrée, accompagnés d'une salade verte.

AGNEAU, TOMATE, AUBERGINE FETA AU ZAAATAR



1 personnes

15' de préparation

40' de cuisson

Ingrédients

- 150 à 200g de filet d'agneau
- De la fêta coupée en cubes
- 2 tranches d'aubergines coupées en cubes
- Du coulis de tomate
- 1/2 oignon émincé



- Olives (facultatif)
- Sel, poivre
- Épices zaatar

Préparation

- 1) Préchauffez le four à 180 chaleur tournante.
- 2) Dans un plat individuel allant au four, mettez les cubes d'agneau, aubergines, feta, olives, oignons. Salez et poivrez. Saupoudrez généreusement de zaatar.
- 3) Recouvrez de coulis de tomate. Et encore un peu de zaatar.
- 4) Pour une cuisson sans matière grasse, on opte pour le four, environ 40 min. Servez en assiette car ce n'est pas très glamour.

En fin de compte, l'adage «en avril ne te découvre pas d'un fil» ne devrait pas vous influencer à ne pas faire attention à vous. Prenez le temps de vous occuper de vous. Vous pouvez perdre du poids, nettoyer votre organisme par une cure détox-post-hiver ou affiner votre silhouette dès maintenant en consultant les experts BodySano. Et n'oubliez pas, les beaux jours arrivent toujours plus vite que vous ne le pensez, alors autant être prêt(e) dès maintenant.

En avril, il y a de nombreux choix alimentaires sains pour aider à maintenir un poids sain ou en perdre.

Voici quelques idées :

LES LÉGUMES DE PRINTEMPS.

Les légumes de printemps, comme les asperges, les épinards, les fèves et les pois sont riches en nutriments, faibles en calories et peuvent être préparés de nombreuses façons différentes pour créer des repas sains et savoureux.

LES FRUITS.

Un délice et du pur plaisir ! Les fruits frais de saison tels que les fraises, les cerises et les abricots sont riches en vitamines, minéraux et antioxydants. Ils sont également faibles en calories et peuvent être consommés à tout moment de la journée, par exemple en collation.

LES PROTÉINES MAIGRES.

Les protéines maigres telles que le poulet, le poisson et le tofu sont une excellente source de protéines pour aider à maintenir un poids sain. Essayez de les préparer avec des légumes et des épices pour un repas sain et savoureux.

LES GRAINS ENTIERS.

Les grains entiers tels que le riz brun, le quinoa et l'avoine sont riches en fibres, en protéines et en nutriments essentiels. Avec un filet d'huile et quelques légumes vapeur en accompagnement ils constituent un repas complet et délicieux.

Et n'oubliez pas de boire de l'eau, des tisanes et des jus de légumes ! Au moins 1,5 litres par jour au total.

Alors oui, Pâques arrive, ce qui n'arrange pas vos affaires en matière de poids. Pour vous encourager à tenir le coup, voici un rappel des avantages liés à la perte des kilos excédentaires :

- **Amélioration de la mobilité** : perdre du poids peut améliorer la mobilité et réduire la douleur dans les articulations et les muscles.
- **Meilleure qualité de sommeil** : perdre du poids peut aider à améliorer la qualité du sommeil, en réduisant les ronflements et l'apnée du sommeil, et en réduisant le risque de troubles du sommeil.
- **Réduction du risque de maladies** : perdre du poids peut réduire le risque de nombreuses maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires, les accidents vasculaires cérébraux.
- **Augmentation de l'énergie** : perdre du poids peut améliorer l'énergie et la capacité à effectuer des activités physiques, en réduisant la fatigue et en augmentant l'endurance.
- **Amélioration de l'estime de soi** : perdre du poids peut améliorer l'estime de soi et la confiance en soi, en particulier lorsque les résultats sont visibles.
- **Réduction du stress** : perdre du poids peut réduire le stress sur le corps, en particulier sur le cœur et les poumons.

Quand vous verrez tous ces œufs en chocolat vous tendre les bras, pensez à tous ces avantages...ça vous aidera.