

Les meilleures pertes de poids

Anaïs, - 1,5 kilos en 1 semaine.
 Pierrick, - 3,2 kilos en 15 jours.
 Myriam, - 4,6 kilos en 4 semaines.
 Lionel, - 5,3 kilos en 5 semaines.
 Tikilagi, - 12,7 kilos en 12 semaines et 2 jours

En juin, on fait rimer barbecue et équilibre !



ENVIE D'UN BARBECUE SAIN & GOURMAND

pour profiter de l'été en toute légèreté ?

⇒ C'est par ici ! ⇒

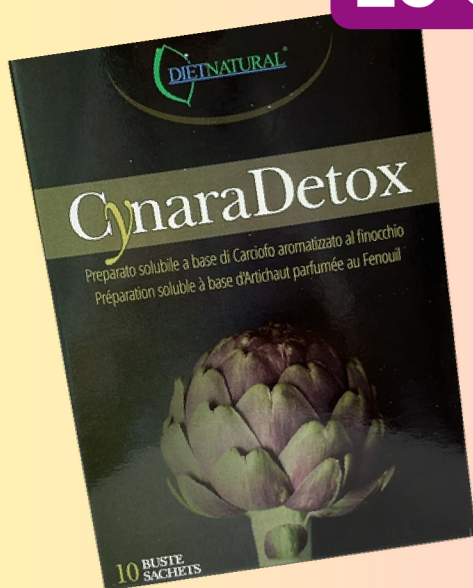
Choisissez un élément dans chaque liste et composez votre barbecue idéal...

1 LA STAR DU GRILL : la protéine !	2 L'ATOUT VEGGIE : l'accompagnement !	3 LE PETIT PLUS QUI CHANGE TOUT : la sauce !	4 LE PLAISIR GOURMAND : le snack fun !
<ul style="list-style-type: none"> Brochette de poulet mariné. Steak haché. Crevettes. 	<ul style="list-style-type: none"> Légumes grillés (courgettes, aubergines, poivrons...). Salade fraîche (concombre, yaourt léger et menthe / haricots verts froids, vinaigrette moutarde-citron...). Toppings fraîcheur (tomates cerises, oignons rouges pickles...). 	<ul style="list-style-type: none"> Vinaigrette provençale. Sauce blanche. Sauce façon barbecue. 	<ul style="list-style-type: none"> Maïs grillé paprika-citron Chips de patate douce maison. Brochettes de fruits grillés.

Profiter, partager et se régaler sans perdre l'équilibre ?

Faites appel à votre coach pour faire les bons choix et savourer sans excès !

Le Cynara



Découvrez une alternative rafraîchissante à l'eau et testez le Cynara, notre boisson délicatement dépurative !

Enrichie en extrait d'artichaut et sublimée par un arôme naturel de fenouil, elle apporte une touche de douceur et de légèreté à votre quotidien.

Cassez la monotonie de l'eau tout en prenant soin de votre bien-être. Laissez-vous séduire par cette alliance subtile qui hydrate et purifie en douceur. À chaque gorgée, un souffle de fraîcheur et de vitalité !

Demandez conseil à votre coach.

En cuisine

Voici quelques idées de sauces légères et gourmandes pour accompagner vos barbecues !

La vinaigrette provençale

1 tomate concassée, ½ gousse d'ail, 1 cuillère à soupe de basilic ciselé, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe d'eau, 1 cuillère à café de jus de citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Mélangez le vinaigre, le jus de citron, l'eau et l'huile d'olive puis ajoutez la gousse d'ail émincée, la tomate concassée et le basilic ciselé.

La sauce blanche

3 cuillères à soupe de fromage blanc 0%, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 gousse d'ail, ½ cuillère à café de curcuma, sel et poivre.

Mélangez au fromage blanc, le jus de citron, l'ail émincé et le curcuma puis salez et poivrez à votre convenance.



La sauce façon barbecue

3 cuillères à soupe de fromage blanc 0%, 3 cuillères à café de Ketchup allégé, 1 cuillère à café d'épices façon Tex Mex, sel et poivre.

Mélangez au fromage blanc, le ketchup allégé et les épices puis salez et poivrez à votre convenance.

