

## Les meilleures pertes de poids

Marie, - 1,6 kilos en 8 jours.

Audrey, - 5,2 kilos en 4 semaines.

Muriel, - 6,9 kilos en 6 semaines et 3 jours.

Corinne, - 10,7 kilos en 8 semaines.

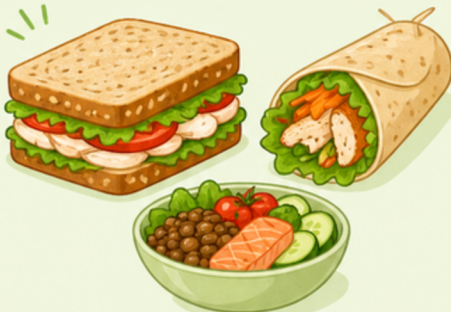
Elodie, - 11,7 kilos en 9 semaines.

## En mai, on pique-nique sans culpabiliser !



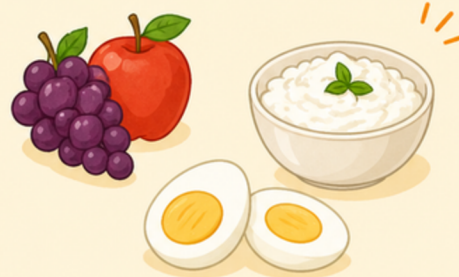
Ce mois-ci on vous aide à faire les bons choix même en pique-nique !  
Composez votre panier idéal en piochant un élément dans chaque liste...

### 1 Une base solide pour éviter les fringales !



Sandwich complet, wrap protéiné ou salade/bowl froid.

### 2 Un snack simple !



- Fruit frais (pomme, raisin...) ou compote.
- Fromage blanc 0 % (nature ou agrémenté).
- Œufs durs.

### 3 Un aliment frais et hydratant !



- Concombre ou tomates cerises.
- Pastèque ou melon.
- Boisson fraîche type thé glacé maison.

### 4 Un petit truc fun à partager !



- Bâtonnets de légumes et sauce légère.
- Houmous, guacamole et crackers.
- Mini brochettes de légumes/ fruits/ protéines.

Envie de trouver le bon équilibre ? Faites appel à votre coach pour faire les bons choix simplement et sans frustration !

## Les Mini crackers au sésame



Parfaits à partager ou à savourer en solo, les mini crackers au sésame, sans huile de palme et riche en protéines, se glissent facilement dans votre panier pour une pause gourmande, équilibrée et pleine de texture !

Demandez conseil à votre coach.

## En cuisine

### Voici quelques idées de sandwiches et salades !

#### Sandwichs fraicheurs assortis :

- Sandwich au jambon : 2 tranches de pain aux céréales, jambon, laitue.
- Sandwich à la dinde :  $\frac{1}{4}$  de baguette, blanc de dinde, tomates en tranche, basilic frais.
- Sandwich au thon : 2 tranches pain de mie complet, thon au naturel, œuf dur, salade verte, tranches d'oignon.



#### Salades aux fraicheurs marines :

- Salade au crabe : cœurs de palmier, champignons de Paris crus, laitue, surimi.
- Salade aux crevettes : crevettes, pastèque en cube, pamplemousse, papaye et mangue en dés.
- Salade au saumon : endives, radis en tranche, saumon frais, citron.

