



GUIDE EXPRESS DES GRAISSES CACHÉES

Vous voudriez manger moins gras ?

Il ne faut pas simplement diminuer votre utilisation de matières grasses pour cuire ou assaisonner vos plats. Il faut aussi diminuer la consommation d'aliments trop riches en graisses.

Voici quelques conseils express !





Format pratique à glisser dans le sac!

MEAL CONTROL

Mon secret pour éviter les excès en cas d'imprévus!



Contient
30
comprimés



Le Meal Control est un complément adapté aux invitations, aux repas plus copieux ou gras afin d'éviter les prises de poids non contrôlées.

Grâce à ses composés fibreux absorbants de calories tels que le nopal, l'ananas ou encore la papaye, les graisses et les sucres ingérés au moment du repas seront absorbés et non stockés dans l'organisme.

VIANDES

Veillez à ne consommer des viandes hachées ou panées qu'une fois par semaine tout au plus. En général, limitez votre consommation de viande et volaille à max. 150 g par repas.

REPAS

Si vous mangez des pâtes plus d'une fois par semaine, ayez la main légère avec le fromage râpé. Deux cuillères à soupe par assiette de pâtes suffisent largement. Si vous cuisinez souvent avec de la crème, choisissez des produits allégés contenant max. 5 % M.G. Evitez, ou limitez au maximum, votre consommation de plats préparés.

PETIT DEJEUNER

Si vous mangez souvent des céréales "petit déjeuner", faites le bon choix: les mueslis croquants sont jusqu'à 10 fois plus gras que, par exemple, les mueslis non croquants, les Fitness original ou les Special K. De toute manière, optez pour du pain ou des céréales complètes pour le petit déjeuner.

COLLATIONS

Pour vos collations, choisissez des fruits, des produits laitiers maigres ou des biscuits naturels. Pas de biscuits sablés, fourrés ou moelleux. Limitez aussi votre consommation de viennoiseries à une fois par semaine.

APERÔ

Si vous êtes un incondicional de l'apéro, pensez à y intégrer des produits moins gras comme des bâtonnets de légumes (accompagnés d'une sauce allégée), du pop-corn maison ou des crackers.



LES MEILLEURES PERTES DE POIDS DU MOIS

CENTRE	PATIENT(E)	PERTE DE POIDS
Dijon	Mylène	-11 kg en 10 sem.
Paris Lourmel	Amal	-17,4 kg en 14 sem.
Bourges	Marie-Christine	-7,3 kg en 3 mois
Clermont-Ferrand	Samira	-20 kg en 16 sem.

BLANQUETTE DE SALSIFIS AU POULET À L'ESTRAGON

(pour 4 personnes)



Ingrédients:

- 600 g de blanc de poulet
- 1 kg de salsifis égouttés (en conserve)
- 12 cl de sauce béchamel light
- 2 échalotes
- Huile d'olive
- Estragon
- Sel & poivre

1. Sauce béchamel light : mélanger 2 càs de maïzena dans 5 cl d'eau tiède, verser dans une casserole de 10 cl de lait tiède et remuer jusqu'à épaississement souhaité, rajouté noix de muscade et poivre à votre convenance.
2. Découper les salsifis et le poulet en tronçons.
3. Dans une cocotte, faire dorer le poulet avec les échalotes dans 1 càs d'huile pendant 4 minutes, ajouter les salsifis et la sauce béchamel.
4. Assaisonner et laisser mijoter pendant 3 minutes.
5. Ajouter l'estragon et servir !



RECETTE DU MOIS • RECETTE DU MOIS

AVANT-APRÈS • AVANT-APRÈS



TÉMOIGNAGE DE LAETITIA & SANDRA

Patientes du centre BodySano Bruxelles

Laetitia et Sandra sont deux soeurs très sympathiques qui viennent ensemble en consultation et ont perdu beaucoup de poids grâce à Aléxia, la diététicienne du centre de Bruxelles-Ixelles.

Sandra : « après des années de régime, j'ai enfin trouvé ce qui me correspondait le mieux, merci BodySano et Alexia »

Laetitia : « Après ma deuxième grossesse, j'ai pris énormément de poids. Je ne me sentais plus moi. Grâce à BodySano et les conseils d'Alexia, je me sens mieux dans ma peau »

