

MENSUEL GRATUIT



**BROCHETTES DE POULET EXPRESS**

(pour 6 personnes)

Laver et ciseler la citronnelle. Peler l'ail et le hacher. Ouvrir le piment en deux, retirer les pépins et le hacher. Mélanger tous ces ingrédients dans un bol, ajouter l'huile, 3 c. à soupe d'eau et saler. Découper les blancs de poulet en dés.

Les mettre dans un plat creux et les arroser de marinade. Mélanger et laissez mariner 2 h. Laver les tomates cerise. Eplucher les oignons et couper le vert au ras des bulbes. Couper les bulbes en quatre.

Retirer les morceaux de viande de la marinade et les enrouler dans le vert des oignons puis les piquer sur des brochettes en bois en les alternant avec les tomates cerises et les quartiers d'oignons. Poser les brochettes sur le barbecue, saupoudrer de paprika et faire griller 15 à 18 min en retournant régulièrement.

Servir avec du riz en accompagnement.

- 5 blancs de poulet
- 6 petits oignons blancs nouveaux avec leur vert
- 500 g de tomates cerises
- 2 branches de citronnelle
- 1 gousse d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café rase de paprika
- 1 piment fort
- Sel

247 kcal par pers.



**SALADE DE TOMATES AU POULET ET CURRY**

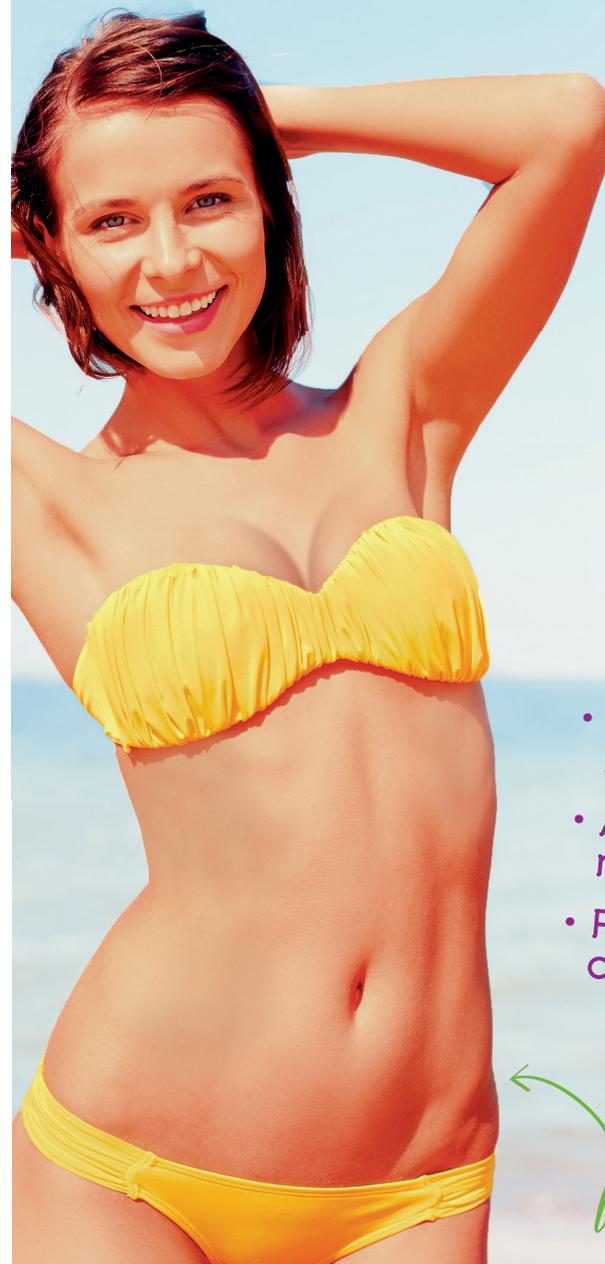
(pour 2 personnes)

Couper les blancs de poulet en petits dés. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajouter les dés de poulet et faire cuire 3 min à feu moyen en mélangeant régulièrement. En fin de cuisson, saupoudrer de curry, saler et poivrer, mélanger bien. Réserver. Laver les tomates et les couper en quartiers. Effeuille la coriandre. Peler et émincer l'échalote. Mettre les quartiers de tomates, les feuilles de coriandre et l'échalote émincée dans un saladier. Saler et poivrer, arroser d'huile d'olive. Mélanger. Ajouter les dés de poulet, mélanger à nouveau et réserver au frais jusqu'au moment de servir

- 2 petites tomates
- 1 blanc de poulet
- 1 échalote violette
- 1 bouquet de coriandre
- 1 cuillère à café de curry en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre

175 kcal par pers.

Ne pas jeter sur la voie publique. Editeur responsable: Bodysano SA - 25 Rue Pierre Federspiel - L-1512 Luxembourg



**OBJECTIF VENTRE PLAT**

JE VEUX :

- Affiner ma silhouette
- Améliorer mon transit
- Perdre des centimètres



*A moi le bikini !*





# PROGRAMME MINCEUR COMPLET

..... 2 semaines .....



## OBJECTIF VENTRE PLAT

### ① À ÉVITER :

- Les crudités qui sont peu caloriques, mais qui font gonfler. Une fois par jour, ça suffit !
- Les pépins des concombres, la peau des tomates, les poivrons ou légumes de la famille des choux.
- Le boeuf et l'agneau qui sont trop riches.
- L'huile, même extra vierge.
- Les sodas gazeux même light qui font gonfler.
- Limitez les féculents (pâtes, pain, riz, ...)

### ② À PRIVILÉGIER :

- L'eau nature et non sucrée car le sucre fait gonfler.
- Les protéines à condition de choisir les bonnes : poulet, dinde, escalope de veau, poisson maigre.
- La bonne cuisson des aliments : vapeur ou four.
- Les fibres ! Consommez jusqu'à 30g de fibres par jour pour aider votre transit à être au top. Pour cela, ajoutez du son d'avoine dans vos salades, yaourts ou soupes et choisissez du pain complet pour le petit déjeuner !
- Le pain grillé qui est plus facile à digérer.

### ASTUCES :

- Buvez minimum 1,5L d'eau par jour
- Prenez max. 2 càs. d'huile par jour
- Consommez des légumes verts cuits pour votre transit
- En cas de faim consommez du fromage blanc maigre



### CONTIENT DE L'ARTICHOKE !

Grâce aux vertus de l'ARTICHOKE, dites au revoir à la graisse abdominale, et affinez votre taille !

L'artichaut est l'aliment santé par excellence ! Ses vertus sont diverses : il est dépuratif, diurétique, favorise le transit intestinal et accélère la lipolyse (destruction des graisses), particulièrement au niveau de l'abdomen.

Alors si vous voulez un ventre plat pour tout l'été, optez pour l'artichaut !

### LES MEILLEURES PERTES DE POIDS DU MOIS

CENTRE	PATIENT(E)	PERTE DE POIDS
Vichy	Claudine	-13,5 kg en 13 sem.
Clermont	Victor	-28 kg en 7 mois
Dijon	Valérie	-12,3 kg en 10 sem.
Lyon	Laura	-14,5 kg en 16 sem.