noircleir.be

RECETTES MINCEUR

109 kcal par pers.

- 125g de poivrons rouges grillés
- 1 càs de jus de citron
- 100g de ricotta
- 1 càs d'huile de colza
- 2 càs de poudre d'amande
- 1/2 càc de paprika
- Sel, poivre

TARAMA DE POIVRONS ROUGES GRILLÉS

(pour 4 personnes)

① Dans le bol d'un robot culinaire mixer le poivron grillé avec le jus de citron.

② Ajouter la ricotta et l'huile. Mixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
Ajouter ensuite la poudre d'amande, le paprika, le sel et le poivre. Mixer

③ Transvaser dans un bol et réserver au frais.

④ Saupoudrer de paprika.

144 kcal par pers.

- Lait demi-écrémé : 1 L
- Riz rond japonais (cru) : 200 g
- Clémentines : 4 (200 g)
- Crème liquide (15 % MG) : 100 ml
- Édulcorant en poudre (Canderel): 100 g
- Vanille (gousse) : 1 (10 g)

RIZ AU LAIT CRÉMEUX RAFRAÎCHISSANT ET FRUITÉ

(pour 4 personnes)

Dans une casserole, chauffer le lait et la vanille. Une fois que cela frémit, ajouter le riz.
Porter à ébullition. Réduire à feu très doux et laisser cuire en remuant de temps en temps jusqu'à ce que tout le lait soit complètement absorbé. (Environ 40 minutes). Une fois le riz bien cuit, le sucrer à votre goût puis ajouter la crème liquide. Verser dans un plat tapissé de papier de cuisson, laisser refroidir puis réfrigérer pour figer.

PRESENTATION:
Démouler le riz au lait. Enfoncer un emporte pièce dedans jusqu'à atteindre le plan de travail.

Nettoyer et dégager le tour de l'emporte pièce avec le doigt. Poser sur le plat en vous aidant d'une spatule en métal et en gardant l'emporte pièce autour pour ne pas perdre la forme.

Retirer l'emporte pièce délicatement. Le nettoyer avant de couper le suivant. Couvrir de morceaux de clémentine (ou d'un autre fruit au choix). Si nécessaire retasser le riz restant pour recouper d'autres formes.

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

QUELLE EAU CHOISIR ?

Il existe 3 grandes catégories d'eaux :

① l'eau du robinet : sa composition varie en fonction de la zone géographique où l'on vit.

② l'eau de source : elle provient d'une source souterraine et comme pour l'eau du robinet, sa composition varie (en fonction des sources et des saisons).

③ l'eau minérale : cette dernière a une composition stable. Il existe différents groupes d'eaux minérales caractérisées par une teneur élevée en un sel minéral en particulier.

Bodysano1

Aider le corps à drainer, à éliminer les toxines et à mieux digérer...

TOUT CELA EST POSSIBLE GRÂCE À NOTRE CURE DRAINER !
AVEC UN SEUL PRODUIT VOUS ALLEZ POUVOIR AFFINER VOTRE CORPS
ET RETROUVER UN VENTRE PLAT GRÂCE À SES VERTUS DIGESTIVES.

La myrtille et la framboise sont de formidables draineurs et contiennent énormément d'antioxydants.
La prêle des champs permet quant à elle de drainer et de reminéraliser votre métabolisme.
Enfin, c'est le fenouil qui permet de faciliter la digestion et de lutter contre les ballonnements.

ENVIE DE REBOOSTER UN PEU VOTRE CORPS ? N'HÉSITEZ PAS À VOUS OFFRIR UNE PETITE CURE DRAINER D'UN MOIS !

QUELLE EAU CHOISIR ? SUITE

① LES EAUX RICHES EN CALCIUM :

Elles sont conseillées pour les personnes ayant des besoins élevés en calcium (comme les enfants, les personnes âgées, les femmes enceintes et les femmes allaitantes). Le calcium est nécessaire pour la formation des os, des dents et permet le bon déroulement de la coagulation sanguine.

Exemples d'eaux plates :
Hépar, Courmayeur, Contrex, Vittel

Exemples d'eaux gazeuses :
Salvetat, Quézac, San Pellegrino, Badoit

② LES EAUX RICHES EN MAGNÉSIUM :

Elles sont conseillées lors de fatigues générales, de douleurs musculaires et de crampes. Le magnésium aide aussi à lutter contre la constipation.

Exemples d'eaux plates :
Hépar, Contrex, Courmayeur, Didier 113

Exemples d'eaux gazeuses :
Quézac, Badoit, San Pellegrino, Didier

③ LES EAUX RICHES EN SODIUM :

Le consommation de ces eaux doit être limitée car nous devons éviter un apport trop élevé en sodium/sel.

Exemples d'eaux gazeuses :
Vichy Célestin, Vichy St Yorre, Quézac, Badoit, Didier

Les eaux les moins salées :
Salvetat, Perrier, San Pellegrino

④ LES EAUX RICHES EN BICARBONATE DE SODIUM :

Elles ont des bienfaits sur la digestion, la réhydratation et la récupération musculaire. On peut avoir recours à ces eaux après un repas lourd ou après une séance de sport.

Exemples d'eaux :
Vichy Célestin, Vichy St Yorre, Didier, Didier 113

⑤ LES EAUX FAIBLEMENT MINÉRALISÉES :

Ces eaux sont conseillées pour les personnes souffrant de calculs rénaux.

Exemples d'eaux plates :
Volvic, Evian, Spa Reine, Mont Roucous, Valvert, Celtic, Capès Dolé

Exemples d'eaux gazeuses :
Spa Barisart, Perrier, Cristal Bulles, Roxanaise

LES MEILLEURES PERTES DE POIDS DU MOIS

CENTRE	PATIENT(E)	PERTE DE POIDS
Paris Lourmel	Claire	-7,9 kg en 7 sem.
Lyon	Sonia	-9 kg en 7 sem.
Bourges	Yvette	-25,8 kg en 5 mois
Nantes	Isabelle	-10,1 kg en 14 sem.