

Les meilleures pertes de poids

Isabelle, Vannes, - **1,7 kilos** en 1 semaine

Muriel, Bourges, - **2,5 kilos** en 2 semaines

Cheherazade, Thionville, - **3,4 kilos** en 3 semaines

Olivier, Salon de Provence, - **3,5 kilos** en 3 semaines

Lydia, Saint Brieuc, - **9 kilos** en 8 semaines

Un menu de fête équilibré et 100% plaisir !

Pendant les fêtes, l'un des moments le plus attendu est le repas : une belle table dressée, des plats qui sentent bons... et une multitude de tentations ! Pas de panique : nous vous avons concocté un menu savoureux, festif et équilibré ! Si si, c'est possible 😊

Un apéritif tout en douceur...

- Mini-brochettes de crevettes marinées au citron et aux herbes.
- Verrines de mousse d'avocat et saumon fumé.
- Huîtres.

L'idée : des bouchées fraîches et goûteuses, pas des feuilletés gras qui calent avant même le repas.

Une entrée fraîche et raffinée.

- Carpaccio de Saint-Jacques aux agrumes et à la coriandre.

L'idée : une entrée douce pour la digestion, mais pleine de saveurs.



Un plat principal gourmand mais équilibré.

- Filet de volaille rôti aux herbes et sauce légère au jus.
 - Purée de patate douce et champignons avec sauce aux airelles.
- ou
- Petits flans aux girolles et poêlée de légumes d'hiver (choux de Bruxelles, carottes, panais).

L'idée : une assiette colorée et équilibrée entre protéines, fibres et gourmandise.

Un dessert festif mais raisonnable.

- Mini-bûches individuelles à base de mousse légère (chocolat noir et framboise, par exemple).

L'idée : on garde la magie du dessert sans l'effet "trop plein".

Savourez lentement et n'oubliez pas que les fêtes, c'est avant tout le plaisir de partager !

Produit du mois

Le Meal Control



Capteur de graisses et absorbeur de glucides, le Meal Control est un complément qui vous aidera à limiter les dégâts lors de repas trop copieux ou gras.

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

Le petit plus pratique : son format qui vous permet de l'emmener partout avec vous !

Demandez conseil à votre coach BodySano.

La recette

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 g de girolles.
- 3 œufs.
- 20 cl de crème liquide allégée.
- 2 échalotes.
- 2 càs d'huile.
- Sel et poivre.

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Nettoyer les girolles. Les faire revenir à feu vif dans 1 càs d'huile en remuant environ 3 min. Les réserver après les avoir égouttées si elles ont rendu beaucoup d'eau.
3. Peler et hacher finement les échalotes. Les faire fondre à feu doux dans une 1 càs d'huile.
4. Dans un saladier, fouetter les œufs avec la crème, ajouter les échalotes et les girolles (sauf quelques-unes que vous conservez pour le décor). Saler et poivrer.
5. Répartir cette préparation dans 4 moules à muffins en silicone. Enfourner pour 30 min environ.
6. Démouler délicatement les flans à la sortie du four. Les décorer avec les champignons réservés et servir aussitôt.

