

# 101 RECETTES MINCEUR



Ce livre vous est offert par

LABORATOIRES  
**acti** NUTRITION

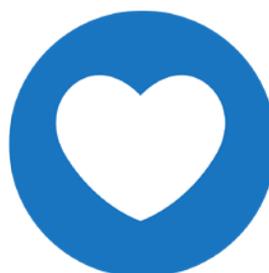
Des programmes de phytothérapie



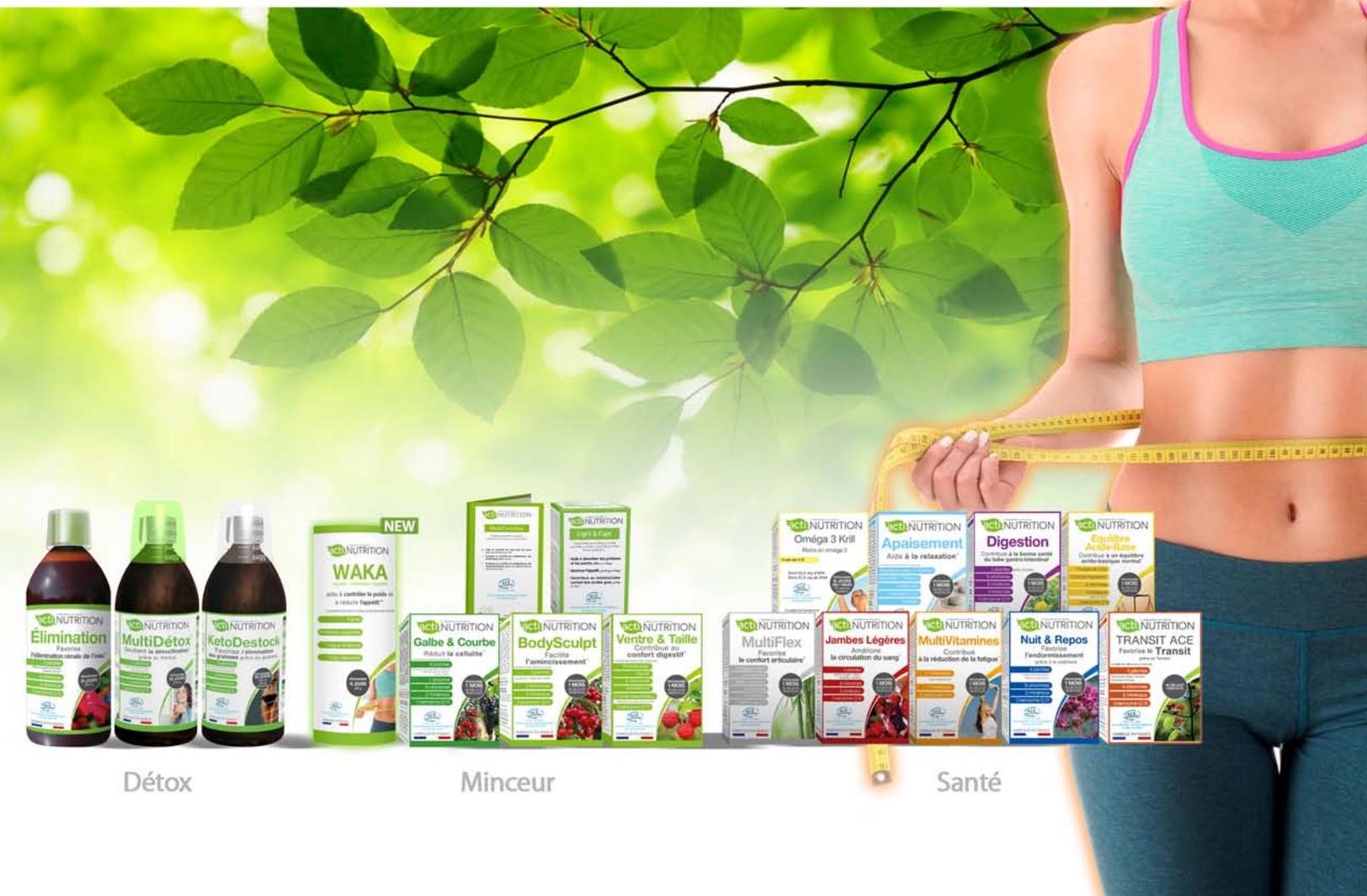
**+ DÉTOX**



**+ MINCEUR**



**+ SANTÉ**



Détox

Minceur

Santé

## EDITO

Depuis 50 ans, l'industrie agroalimentaire a modifié le contenu de nos assiettes à un point tel que ce que nous mangeons aujourd'hui n'est plus totalement approprié à notre système digestif et à notre patrimoine génétique. Les transformations de nos modes et rythmes de vie, l'évolution de nos pratiques nutritionnelles sont à l'origine de nombreux déséquilibres et de pathologies chroniques (intolérances et allergies multiples, maladies cardiovasculaires, dégénératives ou auto-immunes, obésité, diabète, syndrome métabolique, etc.). Tout notre métabolisme de base et nos fonctions organiques essentielles se trouvent perturbés (digestion, sommeil, minceur, élimination, etc.), et cela malgré tout le soin que nous tentons d'apporter à notre alimentation.

Les Compléments Alimentaires apportent une réponse d'époque aux profonds déséquilibres de nos modes de vie actuels.

Basé à Montpellier, le département recherche des laboratoires Actinutrition® travaille chaque jour à proposer des solutions d'origine naturelle à travers des formulations novatrices, uniques et très différenciées pour favoriser la biodisponibilité. Outre l'attention que nous portons au choix des principes actifs, nous avons développé un cœur de formule nutri-technologique, propriété d'Actinutrition® : le complexe ACE BioTechnology®, présent dans toutes nos formules.

Ce complexe permet à l'organisme une plus grande assimilation des différents nutriments de nos Compléments Alimentaires, pour un mieux-être plus durable. Nos Compléments Alimentaires sont fabriqués en France et vous apportent une triple garantie : efficacité, qualité et sécurité.

Notre éthique et notre savoir sont mis en œuvre pour vous accompagner vers un mieux-être durable et donc une satisfaction maximale.



Laboratoires Actinutrition®

*Fabrice Boutain*

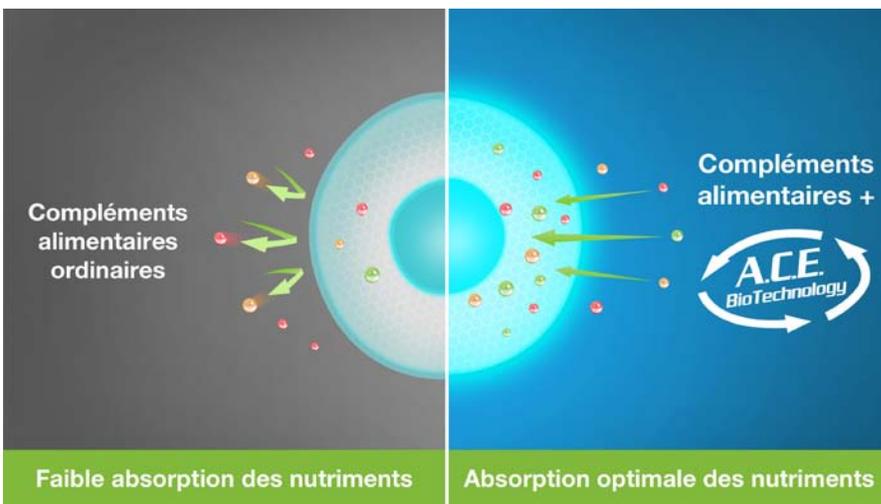
## SOMMAIRE

Pourquoi Actinutrition ?.....	5
Le mot de l'expert .....	11
L'alimentation santé aujourd'hui .....	12
101 recettes santé .....	13
👩 Recettes classiques .....	14
⚡ Recettes rapides .....	27
🍷 Recettes festives .....	35
❤ Recettes santé + .....	43
€ Recettes économiques .....	53
En cadeau, votre boisson détox ! .....	66
Nos solutions de phytothérapie .....	67

Notre Service Client, composé d'un pharmacien, d'une diététicienne et de conseillers bien-être, est à votre écoute concernant vos questions sur nos produits du lundi au vendredi de 9h à 18h au 04 81 09 22 84 ou à [contact@actinutrition.fr](mailto:contact@actinutrition.fr)

## LE VRAI SECRET D'ACTINUTRITION®

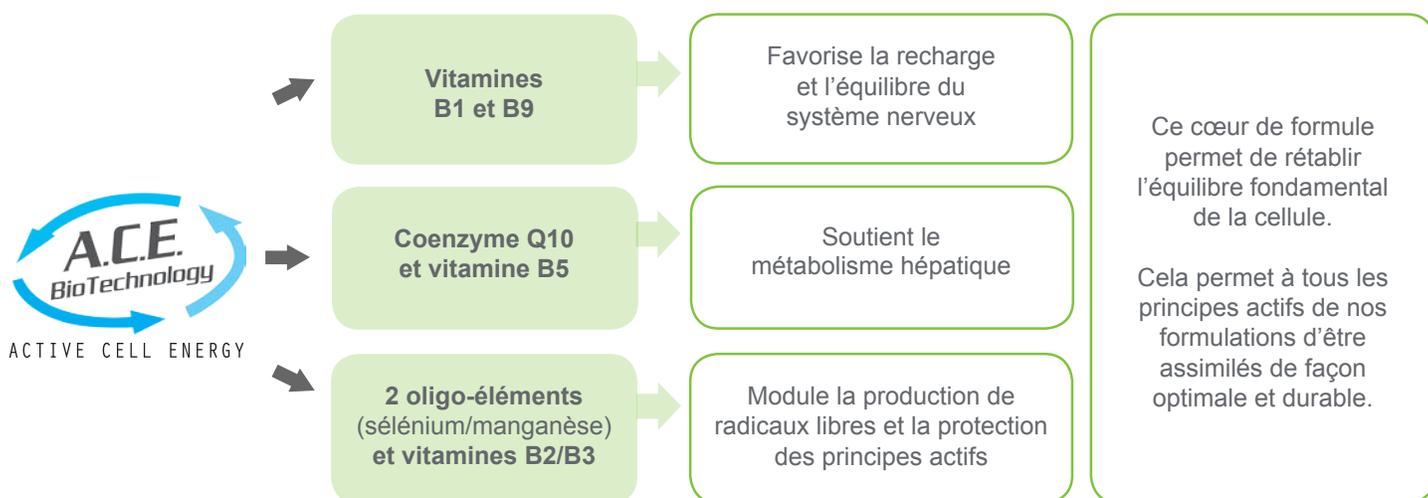
- ✓ **L'ACE BioTechnology®** favorise la biodisponibilité (meilleure assimilation des principes actifs). C'est une innovation nutri-technologique, véritable cœur de formule naturel présent dans toutes les Spécialités Actinutrition®.
- ✓ **Une forte concentration en principes actifs titrés.** Le Département Développement et Recherche des Laboratoires Actinutrition® a sélectionné des ingrédients dosés en principes actifs pour assurer votre satisfaction.
- ✓ **Les gélules 100 % végétales :** toutes les formules Actinutrition® sont conditionnées au sein de gélules végétales afin d'éviter toutes traces animales dans ses compléments alimentaires. De ce fait, les variations d'apparence et de couleur sont possibles et sont le reflet de la naturalité des ingrédients.



## L'ACE BIOTECHNOLOGY®, UN CONCEPT DÉPOSÉ :

- ✓ 2 oligo-éléments (sélénium + manganèse) / Coenzyme Q10 / 5 vitamines du groupe B
- ✓ Un cœur biologique actif de tous les produits de la gamme Actinutrition®
- ✓ Une technologie issue de la recherche en neuro-nutrition et ayant fait l'objet de publications scientifiques aux entretiens de Bichat
- ✓ Permet de rétablir l'équilibre de la cellule afin qu'elle développe son pouvoir d'assimilation maximale pour que tous les principes actifs soient assimilés de façon optimale et durable

## FONCTIONNEMENT BIOLOGIQUE :



# *Pourquoi Actinutrition ?*



# La petite histoire d'Actinutrition

Actinutrition est né de la rencontre entre Fabrice Boutain et le Dr Yann Rougier, deux passionnés de santé et de bien-être au sens le plus large. Ils ont conjugué leurs connaissances et leur volonté d'être utile pour aider chacun à améliorer sa santé et sa qualité de vie.

Leurs chemins se sont ainsi croisés en 2010, comme une évidence.



1. Fabrice Boutain en visite à Gujan-Mestras en Gironde

Fabrice a une approche holistique du bien-être qui passe par la nutrition. Il est convaincu que notre bien le plus précieux est la santé, et que la santé commence toujours par la nutrition. C'est un sujet qu'il a découvert bien malgré lui dans son enfance quand on lui a diagnostiqué une maladie chronique qui le rend intolérant au gluten.

## Enfant malade et sportif de haut niveau

Heureusement, Fabrice adore le sport. Il pratique le saut à la perche en compétition. Dans les années 90, au cours d'un stage d'entraînement aux États-Unis, il découvre l'intérêt des compléments alimentaires.

Correctement prescrits et intégrés dans le cadre d'un régime alimentaire équilibré, ils lui permettent d'optimiser ses performances musculaires, sa force et sa vitesse.



*1. Fabrice Boutain en visite à Gujan-Mestras en Gironde*

En France, à cette époque, c'est une autre histoire. Le sujet des compléments alimentaires est controversé. Le marché est saturé d'offres plus ou moins fantaisistes et de pilules miracles pour maigrir, dont se régalaient les laboratoires pharmaceutiques et les publicitaires.

Fabrice laisse donc cela de côté et poursuit sa carrière d'entrepreneur en fondant ANXA, un éditeur de services de coaching avec des nutritionnistes de renom.

C'est dans ce cadre qu'en 2010, il fait la connaissance du Dr Yann Rougier, neurobiologiste et chercheur au sein de plusieurs équipes scientifiques internationales (Japon, France, États-Unis) où il étudie, en particulier, le phénomène de la biodisponibilité des nutriments.

### **Devenir acteur de sa santé**

À l'époque, Yann Rougier s'intéresse depuis plus de 20 ans au domaine des neurosciences. Il cherche des moyens efficaces pour diffuser auprès du plus grand nombre les outils de santé pratiques issus des neurosciences appliquées.

Son ambition est de permettre à chacun d'entre nous de devenir l'acteur principal de sa santé. Il est donc séduit par le discours enthousiaste de ce jeune entrepreneur qui lui démontre que les nouvelles technologies sont sûrement le moyen de diffusion idéal pour cette approche innovante.

Fort de son expérience de médecin et de sa formation en neurosciences, Le Dr Yann Rougier sait que la médecine des hommes, les médicaments, les solutions « chimiques et pharmaceutiques » ne résolvent pas tout, en particulier dans le domaine des maladies chroniques.

Cette médecine classique doit se compléter par une vision globale de l'être humain, une approche corps-esprit, plus holistique. C'est ce que Yann Rougier appelle la médecine du corps.



*3. Dr Yann Rougier, neurobiologiste et médecin spécialiste, est à l'origine du concept des 5 Facteurs du Vivant.*

Ses travaux en neurosciences lui ont permis d'identifier les réalités scientifiques des processus d'auto-guérison qu'il nomme Les 5 facteurs du vivant.

### **Les aliments modernes sont « vides »**

Dès leur première rencontre, leurs discussions s'orientent sur le thème cher à Fabrice, des compléments alimentaires sur lesquels il veut absolument entendre l'avis du spécialiste.

Et ce que lui révèle Yann Rougier va se révéler déterminant pour la suite.

Le médecin est convaincu que les compléments alimentaires sont devenus absolument indispensables : « l'alimentation a plus changé en 50 ans qu'en 50 siècles. Les aliments modernes ont perdu leurs propriétés nutritionnelles, ils ont été vidés des micronutriments et vitamines essentielles à la santé. »

*« Quand nos grands-pères allaient cueillir une pomme dans un champ pour la manger, ils avalaient 400 mg de vitamine C. aujourd'hui, une pomme achetée au supermarché n'en contient plus que 4 mg : c'est à dire cent fois moins ! »*

Toutefois, lui explique-t-il, la plupart des compléments alimentaires qui sont commercialisés ne tiennent que partiellement leurs promesses. Le problème, c'est que le corps humain ne les assimile pas bien. Il faut faciliter ce qu'on appelle la biodisponibilité des principes actifs dans les cellules, pour optimiser leur efficacité afin qu'ils contribuent à une meilleure santé.



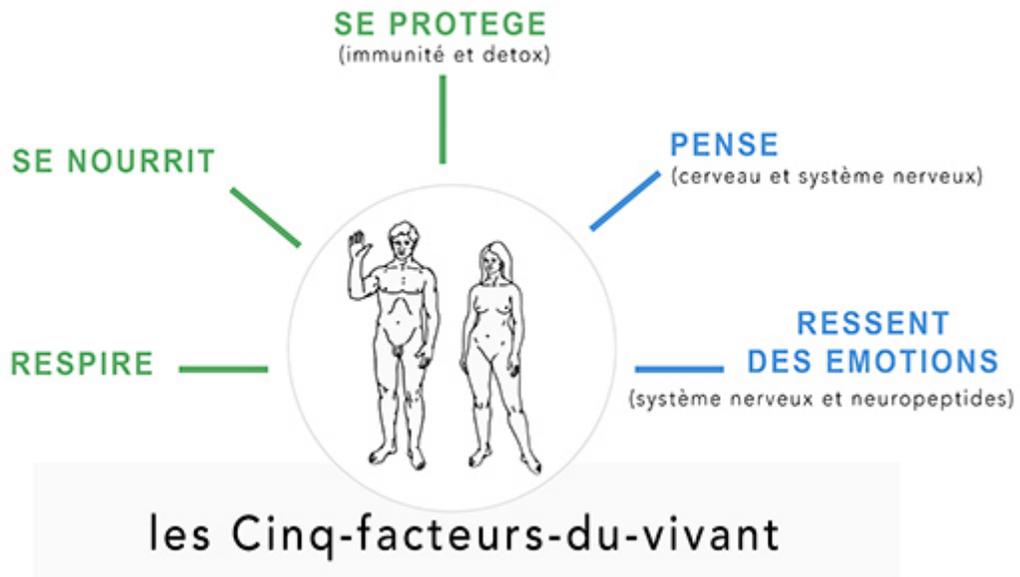
*4. L'alimentation a plus changé en 50 ans qu'en 50 siècles. (Dr Yann Rougier)*

## Devenir acteur de sa santé

Il n'en fallait pas plus pour créer Actinutrition avec cette double volonté de développer des compléments alimentaires (enfin) efficaces et de rendre accessibles au plus grand nombre les recherches de Yann Rougier autour des **5 facteurs du vivant**.

Il leur aura fallu 18 mois de recherches et de tests en biotechnologie pour mettre au point une formule unique, ACE® (pour Action Cellule Énergie), qui garantit une absorption et une efficacité optimale des principes actifs.

Cette formule est encore aujourd'hui au cœur de tous les compléments alimentaires élaborés par Actinutrition. C'est à la fois une marque de fabrique, une signature et la raison pour laquelle ses solutions sont plus efficaces que les autres.



5. Les 5 facteurs du vivant (selon Dr Yann Rougier)

C'est également à partir des travaux de neurosciences du Docteur Yann Rougier, qu'Actinutrition a développé des outils de santé et une méthode unique basée sur les 5 facteurs du vivant : la nutrition, la détox, la respiration, la relaxation et la gestion des émotions.

Ce sont autour de ces 5 piliers que se déploie aujourd'hui la mission d'Actinutrition :

**Amener chacun à être acteur et actrice de sa santé, de sa forme et de son bien-être, dans les petits et les grands moments de sa vie.**

# Le mot de l'expert

« Devenez acteur de votre minceur, devenez acteur de votre santé. »

**Yann Rougier**

Pourquoi ces 100 et 1 recettes vont vous aider à prendre soin de votre santé ?

Je le répète souvent aux personnes qui me demandent des conseils : vous n'êtes pas complètement responsable de votre surpoids.

L'être humain civilisé a de moins en moins besoin d'énergie, environ 30% de moins que ce qui lui était nécessaire à la fin du XIXe siècle. Pourquoi ? Parce qu'il marche moins, qu'il reste souvent assis, qu'il utilise la voiture pour se déplacer et qu'il n'a plus à se protéger ni du chaud ni du froid du fait de la climatisation.

On peut donc faire le constat suivant : alors que ses besoins caloriques ont diminué, l'être humain se gave d'aliments et a tendance à manger de manière excessive.

## **Ce phénomène qui est devenu un véritable fléau moderne s'explique par 3 points-clés :**

- Tout d'abord, il faut prendre conscience d'un phénomène incroyable ; notre nourriture a plus changé en 50 ans qu'en 50 siècles, principalement à cause de son raffinage et du besoin de la conserver pour la stocker et la transporter. Or il faut savoir que plus on raffine un aliment, plus on le dénature car on tend à se rapprocher de sa structure chimique pure. Or notre organisme n'a jamais été conçu ni même « entraîné » pour assimiler des molécules pures.
- Deuxièmement, ce changement nutritionnel majeur frappe essentiellement le pancréas, c'est-à-dire l'organe qui sécrète l'insuline pour réguler le taux de sucre dans le sang. C'est un organe certes puissant mais très fragile. Il s'irrite facilement. Or, une irritation du pancréas a pour conséquence une surproduction chronique d'insuline. C'est un message très fort envoyé au cerveau car celui-ci a besoin de consommer du sucre pour fonctionner. Donc, pour s'en procurer, il renvoie un message de « fausse faim » et de « conquête de nourriture ».
- Troisième point-clé, la sérotonine, une hormone de plaisir, dont le cerveau a tendance à diminuer la production en cas d'hypoglycémie. Cette sérotonine joue un peu le rôle de « chef d'orchestre » du centre de la satiété qui se trouve dans le cerveau. Or c'est ce centre de la satiété qui nous ordonne de continuer ou d'arrêter de manger.

Si à cause des hypoglycémies répétées, la sérotonine vient à manquer au niveau du centre de la satiété, on a très faim au début du repas et on va manger en excès.

Comme le centre satiété ne va se reconnecter qu'au bout de 45 minutes après le début du repas, vous aurez déjà fini de manger !

Vous avez aujourd'hui en main l'un des secrets du surpoids chronique !

Avec ces 100 et 1 recettes, vous allez consommer des aliments qui vont reprogrammer votre cerveau et votre corps pour éliminer le surpoids et reprendre la main sur votre alimentation.

# L'alimentation santé aujourd'hui

## Quelle définition donner d'un aliment santé ?

Un aliment santé, c'est un aliment sain, non transformé, composé de nutriments de qualité.

Il faut relativiser le terme d'aliment santé, car un aliment seul, consommé de façon isolée ne présentera pas d'avantage santé particulier. **Il faut toujours penser la prise d'un aliment dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée.** C'est dans ce cadre que nous pouvons tirer le maximum des avantages des aliments.

## Les aliments santé, l'exemple des aliments anticholestérol

On peut prendre l'exemple des aliments qui ont des effets positifs sur le cholestérol (le maquereau, la sardine, la margarine...). Comment les consommer et dans quelle proportion ?

Les phytostérols (ou stérols végétaux) sont des molécules ayant la même forme chimique que le cholestérol qui est lui d'origine animale. Lorsqu'ils sont absorbés au cours d'un repas, les phytostérols limitent l'absorption du cholestérol dans l'intestin par effet de « compétition ».

Ces stérols végétaux sont présents dans notre alimentation quotidienne (brocolis, pain complet, avocat...) mais en trop petite quantité pour avoir un effet sensible sur le taux de cholestérol.

Les aliments enrichis en phytostérols proposés que l'on appelle les alicaments, vous permettent d'en consommer suffisamment soit de 1,6 à 3 g par jour soit 1 yaourt à boire, 2 yaourts, 20 g de margarine ou 1 dosette de sauce. A partir de cette quantité on note une action pour réduire votre taux de cholestérol.

Leur efficacité se limite au cholestérol car aucune étude à ce jour n'a démontré un résultat sur la diminution des maladies cardio-vasculaires. On sait par ailleurs que les phytostérols réduisent l'assimilation du bêta-carotène ainsi que de la vitamine-E, deux vitamines antioxydantes préventives au niveau cardiaque.

Par contre de là à remplacer tout traitement médical par des aliments anticholestérol, cela n'est pas conseillé car les données concernant leurs bénéfices et risques à long terme sont insuffisantes. En clair, les margarines ou les laitages enrichis en phytostérols sont une aide pour diminuer un taux de cholestérol peu élevé, mais ne remplacent pas l'avis du médecin traitant.

L'idée à la fois simple et importante ici est le fait que l'alimentation peut être à la source de certains maux comme les maladies cardiovasculaires si l'on mange trop gras. Il est donc tout à fait normal qu'elle puisse contribuer largement à la source de votre bien-être et de votre forme ! Et il vaut mieux prévenir que guérir non ?

Alors consommez de tout, variez votre alimentation grâce à ces 100 et 1 recettes et vous favoriserez votre bonne santé, vous éloignerez les risques de maladie. Pour les anglo-saxons, « une pomme par jour garde le médecin au loin », c'est d'autant plus vrai si on transforme la phrase de la sorte : « manger varié et équilibré chaque jour, garde le médecin encore plus loin ».

# *101 recettes santé*





## Mousse de sardine

**Ingrédients pour 2 personnes :**

2 boîtes de sardines, 1 tranche de pain sans la croûte, 1/2 échalote hâchée, 1 petit verre de lait, Sel, poivre, vinaigre

**Préparation :**

1. Mixer ensemble tous les ingrédients.
2. Réserver au frais.
3. Déguster.



## Salade de lentilles aux lanières de laitue et de figue sèche

**Ingrédients pour 2 personnes :**

1 petite boîte de lentilles (200 g), 6 feuilles de laitue, 2 figes sèches, 1 échalote, 1 c. à s. d'huile de noisette, 1 c. à s. d'huile de tournesol, 1 c. à c. de vinaigre de framboise, Sel, Poivre

**Préparation :**

1. Égouttez les lentilles dans une passoire, après les avoir sommairement rincées à l'eau claire.
2. Épluchez l'échalote et coupez-la en fines tranches.
3. Rincez les feuilles de laitue, les essorer, et coupez-les en lanières régulières avec une paire de ciseaux.
4. Otez le pédoncule des figes sèches et faites des lanières les plus fines possibles.
5. Dans un saladier, mélangez d'abord le vinaigre et le sel, puis ajoutez les deux huiles. Mettez le poivre et bien mélanger, ajoutez les figes sèches et l'échalote, mélangez à nouveau, pour qu'elles s'imprègnent bien de la sauce, puis ajoutez les lentilles, et en dernier lieu, les lanières de laitue.



## Salade de pois gourmands aux crevettes et à la menthe



### Ingrédients pour 1 personne :

160 g de crevettes roses cuites décortiquées, 200 g de pois gourmands, 100 g de tomate, 30 g poids cru de vermicelles de riz (50 g à 1600 kcal, 65 g à 1800 kcal), 1/4 de gousse d'ail, 4 brins de menthe fraîche, Sel, poivre en grains

### Préparation :

1. Mettre à bouillir de l'eau et y plonger les vermicelles de riz le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter et bien les rincer immédiatement à l'eau froide. Réserver.
2. Décongeler les pois gourmands en suivant les instructions indiquées sur le paquet.
3. Laver la tomate et la couper en rondelles.
4. Mixer la gousse d'ail avec quelques feuilles de menthe fraîche.
5. Mélanger tous les ingrédients ensemble.
6. Bon appétit !



## Brushetta



### Ingrédients pour 4 personnes :

4 tranches de véritable pain intégral Montignac (40 g environ chacune), 1 pot de sauce tomate nature Montignac (200 g), 1 gousse d'ail, 1 oignon, 1 c. à s. d'huile d'olive, 8 feuilles de basilic frais haché, Sel, poivre, Quelques gouttes de Tabasco

### Préparation :

1. Épluchez et émincez l'oignon.
2. Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et ajoutez l'oignon. Faites-le cuire quelques minutes tout en mélangeant bien.
3. Assaisonnez avec du sel, du poivre et du Tabasco.
4. Sortez la grille du four et recouvrez-la de papier sulfurisé. Disposez-y les tartines de pain Montignac préalablement grattées avec la gousse d'ail. Préchauffez le four en position gril.
5. Ajoutez sur chaque tartine 50 g de sauce tomate nature Montignac puis les oignons.
6. Enfourez quelques minutes jusqu'à ce que le pain soit légèrement grillé.
7. Parsemez de basilic avant de servir en plat avec une salade verte ou lors de l'apéritif.



## Carottes râpées à l'orange

**Ingrédients pour 4 personnes :**

250 g de carottes râpées, 100 g de fromage blanc à 20%, 1 orange épluchée et coupée en fines rondelles, Le jus d'une orange, 1/2 citron, 1/2 poivron vert taille en fines lamelles, 1/2 cuillère à café de paprika, 1 pincée de cumin en poudre, 25-30 raisins secs, 1 bouquet de ciboulette finement ciselé, Sel, poivre

**Préparation :**

1. Dans un bol, battre le fromage blanc avec le paprika, le cumin en poudre, le sel, le poivre.
2. Ajouter la ciboulette.
3. Arroser les carottes du jus d'une orange et d'un filet de citron.
4. Mélanger le poivron, les carottes râpées et l'orange.
5. Dans une assiette déposer la salade de carottes et parsemer de raisins secs.



## Soupe aux courgettes

**Ingrédients pour 4 personnes :**

3 courgettes, 1/2 c. café de paprika, 4 c. à soupe de crème 15 % de MG

**Préparation :**

1. Cuire les courgettes dans une casserole remplie d'un litre d'eau.
2. Ajouter le paprika et la crème.
3. Mixer et déguster.



## Soufflés d'épinards au fromage blanc



### Ingrédients pour 3 personnes :

300 g d'épinards cuits hachés, 175 g de fromage blanc à 20 % de MG, 2 blancs d'oeuf, 2 c. à soupe de parmesan râpé, 1 c. à café de noix muscade en poudre, Sel, poivre noir

### Préparation :

1. Préchauffer le four à 210°C et badigeonner d'huile six ramequins.
2. Dans un bol, mélanger les épinards et le fromage blanc. Ajouter la noix muscade et assaisonner selon votre goût.
3. Dans un autre bol, monter les blancs d'oeuf en neige ferme. Les incorporer doucement à la préparation d'épinards avec une cuillère en bois.
4. Répartir la préparation dans les ramequins et lisser la partie supérieure.
5. Parsemer de parmesan et poser les ramequins sur une tôle.
6. Enfourner pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les soufflés aient bien gonflé et doré.
7. Servir aussitôt.



## Coquilles Saint-Jacques à la Bretonne



### Ingrédients pour 4 personnes :

12 coquilles St jacques fraîches ou surgelées, 10 g de persil haché, 5 ou 6 oignons jaunes, 1/2 verre de vin blanc type Vin de la Loire (Sauvignon ou Muscadet), Sel, poivre, Chapelure, 50 g beurre, Huile d'olive

### Préparation :

1. Préparer les noix de Saint-Jacques.
2. Dans le bol du mixeur, mettre les oignons et le persil (prévoir une bonne quantité en fonction du nombre de coquilles à préparer, car la préparation réduit beaucoup à la cuisson).
3. Dans une grande poêle, mettre les 50 g de beurre à fondre et y ajouter les oignons et le persil haché.
4. Laisser cuire la préparation de façon à ce que les oignons soient bien fondants.
5. Saler, poivrer.
6. Verser environ 1/2 verre de vin blanc sur la préparation, et mettre sur feu assez vif, de façon à ce que le vin s'évapore.
7. Ensuite, mettre de l'huile d'olive à chauffer dans une poêle sur feu assez vif (mais sans dorer) et jeter les noix de Saint-Jacques.
8. Les faire cuire environ 1mn30 à 2 mn sur chaque face
9. Les ôter de la poêle, et verser le jus obtenu dans la préparation oignons, persil.
10. Garnir les coquilles vides des Saint-Jacques, y ajouter la sauce et saupoudrer de chapelure.
11. Faire gratiner 3 minutes, le temps que la chapelure soit blonde.



## Carpaccio de bœuf aux herbes

**Ingrédients pour 1 personne :**

150 g de filet de bœuf, 1/2 jus de citron, 1 c. à c. d'huile d'olive, 1/2 oignon doux, Ciboulette, Coriandre fraîche, Sel, poivre

**Préparation :**

1. Faites découper par votre boucher la viande en carpaccio. Répartissez les fines tranches de bœuf sur vos assiettes.
2. Mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre avec une fourchette et répartissez avec le dos de celle-ci la marinade obtenue sur le carpaccio.
3. Finissez avec les herbes fraîches et l'oignon coupé en fines tranches.



## Quiche lorraine légère

**Ingrédients pour 4 personnes :**

1 rouleau de pâte brisée (ou la faire maison si temps), 4 tranches de jambon blanc dégraissé découenné, 2 oeufs catégorie O ou 1, 200 ml de lait écrémé ou demi-écrémé, 2 c. à soupe de crème fraîche à 15 % MG OU 100 g de fromage blanc à 20 % MG max, 40 g de gruyère râpé ou comté, Sel, poivre, Epices selon goût : muscade, curry, cumin..., Herbes selon goût : persil, ciboulette...

**Préparation :**

1. Préchauffer le four à thermostat 6.
2. Placer la pâte brisée sur un moule à tarte puis la piquer à l'aide d'une fourchette. On peut mettre du papier sulfurisé pour éviter que notre pâte n'accroche
3. Incorporer dans un saladier les oeufs, la crème fraîche allégée ou fromage blanc, le lait et le jambon coupés en morceaux.
4. Mélanger le tout en salant, poivrant.
5. Verser le contenu du saladier sur la pâte brisée, parsemer de gruyère râpé et enfourner pendant 20 à 25 minutes.
6. Servir avec une délicieuse salade verte type mâche, roquette...



## Aumônières de poulet et petits légumes



### Ingrédients pour 2 personnes :

200 g de filet de poulet, 200 g de champignons mélange forestier (surgelés), 1 échalote, 1 oignon nouveau, 1 bouquet garni 6 petites carottes, 2 pommes de terre par personne, 4 feuilles de brick, 2 c à soupe de crème fraîche, 100 g de pois gourmand (surgelés), 20 environ, 4 c à soupe de fèves (surgelées) (100g), 1 noisette de beurre, Sel et poivre du moulin, Persil (pour la décoration)

### Préparation :

1. Faites bouillir un 1/2 litre d'eau, avec le sel, le poivre, le bouquet garni, les chutes des carottes, l'oignon et l'échalote coupé.
2. Ajoutez les filets de poulet et laissez mijoter 10 min.
3. Dans une autre casserole mettez les carottes coupées, une louche de bouillon de poulet, le beurre, sel, poivre, une pincée de sucre, laissez cuire à feu doux pendant 20 mn.
4. Faites cuire les pommes de terre, les pois gourmands et les fèves dans le bouillon du poulet.
5. Coupez le poulet en petits dés, coupez les champignons, récupérez l'oignon et l'échalote du bouillon. Faites revenir le tout à la poêle.
6. Mélangez la viande, les champignons, les chutes des carottes et les oignons.
7. Superposez deux feuilles de bricks dans un bol, passez-les au pinceau avec un peu d'huile.
8. Remplissez avec la viande et les champignons, ajoutez une cuillère de crème fraîche puis fermez avec une ficelle.
9. Passez 10 min dans un four à 180°.
10. Coupez la ficelle avant de servir avec les légumes.



## Omelette de poireau



### Ingrédients pour 4 personnes :

1 poireau moyen haché grossièrement, 2 oeufs, 2 blancs d'oeuf, 5 c. à soupe de lait demi écrémé 1 c. à soupe de persil haché, 1 gousse d'ail hachée, 1/2 c. à soupe de bicarbonate, 1/4 c. à soupe de paprika, Sel et poivre

### Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients puis laisser reposer 10 minutes.
2. Dans une poêle adhésive chauffée à feu moyen, verser le mélange et faire cuire 8 minutes sans remuer.
3. Couper en quartiers et servir chaud ou froid.



## Filet mignon à la crème de coco

**Ingrédients pour 4 personnes :**

1 filet mignon de porc de 800 g à  
1 kg, 4 tomates séchées à l'huile d'olive, 1 gros oignon, 2  
cuillerées à soupe d'huile d'olive, 1 brique de crème de  
coco, 2 cuillerées à soupe de cèpes séchés, Sel marin non  
raffiné, Poivre blanc

**Préparation :**

1. Faites cuire 20 minutes le filet mignon présalé 5 minutes auparavant.
2. Pendant ce temps, élaborer la sauce : épluchez et émincez l'oignon et le faire fondre dans une poêle avec l'huile d'olive.
3. Laissez tremper les champignons 10 minutes dans de l'eau chaude.
4. Mixez les tomates avec la crème de coco.
5. Quand les oignons sont bien fondus, ajoutez la crème de coco à la tomate, les cèpes égouttés et rectifiez l'assaisonnement.
6. Réchauffez simplement et éteindre le feu.
7. Servez le filet mignon découpé en nappant de sauce.
8. Servez au choix avec du riz, des haricots verts, des pâtes de riz ou de soja.



## Saumon au concombre

**Ingrédients pour 2 personnes :**

2 filets de saumon, 1 petit concombre pelé, épépiné et haché, 1/4 de yaourt nature, 1 c. à café d'aneth séché, 1 c. à café de moutarde préparée, Sel, poivre

**Préparation :**

1. Mélanger concombre, yaourt, aneth, moutarde, sel et poivre. Couvrir et réfrigérer. Servir frais. Mettre le saumon sur une feuille d'aluminium, arroser avec un peu d'eau froide et couvrir le plat d'un papier d'aluminium, avant d'enfourner.
2. Cuire au four à th. 6-7 pendant 30 minutes.



## Escalopes de volaille à la moutarde



### Ingrédients pour 2 personnes :

2 blancs de dinde sans graisse, 1 c. à café d'huile, 2 c. à soupe de moutarde, 1/4 verre de vin blanc, Sel, poivre

### Préparation :

1. Faire revenir les blancs de dinde dans l'huile en les faisant bien dorer.
2. Lorsqu'elles sont bien dorées, ajouter le vin blanc pour déglacer les sucs.
3. Ajouter ensuite la moutarde.
4. Pour avoir plus de sauce, ajouter de l'eau.
5. Saler et poivrer.



## Escalope de dinde aux poires



### Ingrédients pour 4 personnes :

4 escalopes de dinde, 4 poires à chair ferme, 2 c. à soupe de miel, 2 c. à soupe rases d'huile d'arachide, 1 c. à soupe de vinaigre de cidre, Sel, poivre

### Préparation :

1. Battre ensemble le miel et le vinaigre.
2. Nettoyer et éplucher les poires, puis les couper en demi-quartiers.
3. Verser l'huile dans une poêle antiadhésive et y faire dorer les escalopes de dinde.
4. Saler et poivrer sur chaque face.
5. Ramener à feu doux.
6. Ajouter les morceaux de poires dans la poêle.
7. Napper l'ensemble avec le mélange de miel et de vinaigre.
8. Laisser mijoter 15 à 20 minutes avant de servir.



## Orange givrée light

**Ingrédients pour 1 personne :**

1 orange, 50 g de fromage blanc 0 %, 1/2 c. à c. d'édulcorant de votre choix

**Préparation :**

1. Découper l'extrémité de l'orange pour en faire un chapeau.
2. Vider le fruit de sa chair.
3. Et placer l'écorce et le chapeau au congélateur.
4. Mixer la pulpe après avoir retiré les pépins, y ajouter le fromage blanc et l'édulcorant.
5. Placer la préparation ainsi obtenue au congélateur une demi-heure puis verser dans les écorces givrées.
6. Faire prendre une heure au congélateur.
7. Servir avec le chapeau posé sur l'orange.



## Mousse au chocolat

**Ingrédients pour 6 personnes :**

250 g de chocolat noir 70% de cacao, 6 oeufs, jaunes et blancs séparés, 50 g de beurre allégé, 2 sachets de sucre vanillé, 1 pincée de sel

**Préparation :**

1. Faire fondre le chocolat, cassé en morceaux, avec un filet d'eau et le beurre dans une casserole à feu doux. Hors du feu, vider le mélange chocolat beurre dans un saladier et y ajouter les jaunes d'oeufs un à un ainsi que le sucre vanillé. Brasser jusqu'à obtenir un mélange homogène.
2. Pendant ce temps, monter les blancs en neige (blancs très fermes). Ajouter une pincée de sel aux blancs.
3. Incorporer délicatement les blancs d'oeufs au chocolat fondu, de façon à ce que la mousse garde son volume.
4. Réfrigérer. Déguster frais.



## Crème coco

**Ingrédients pour 6 personnes :**

750 ml de lait demi écrémé, 1 boîte de lait concentré sucré, 3 oeufs, 50 g de noix de coco râpée

**Préparation :**

1. Faire chauffer le lait.
2. Dans un récipient, battre les oeufs puis incorporer le lait concentré sucré.
3. Ajouter la noix de coco, puis le lait chaud et tout mélanger.
4. Faire cuire la préparation dans des ramequins au bain marie 30 minutes à 150°C.
5. Vous pouvez faire griller le dessus de la crème au grill du four quelques minutes.



## Cassolettes d'ananas à la badiane

**Ingrédients pour 4 personnes :**

1 ananas, 3 pommes granny smith, 4 étoiles de badiane, 2 cuillères à soupe de stévia cristallisée

**Préparation :**

1. Coupez les deux extrémités de l'ananas, puis tranchez-le en quatre grosses rondelles de taille égale.
2. Creusez l'intérieur des rondelles d'ananas en découpant la chair en dés.
3. Epluchez les pommes, évidez-les et coupez-les en petits cubes.
4. Versez de l'eau dans le compartiment du bas de votre cuiseur vapeur et ajoutez les étoiles de badiane.
5. Faites cuire les fruits 15 minutes au-dessus de cette vapeur parfumée.
6. Versez les fruits dans un saladier et ajoutez la stévia. Mélangez.
7. Arrangez les écorces d'ananas dans 4 assiettes individuelles et remplissez-les avec la préparation. Arrangez sur chacune une étoile de badiane en décoration.
8. Servez tiède ou froid.



## Verrines façon fraisier



### Ingrédients pour 4 personnes :

12 biscuits à la cuillère, 200 ml de lait demi-écrémé, 1 œuf, 15 g de fécule de maïs, 1 cuillerée à café de Kirsch, ½ gousse de vanille, 4 c. à c. d'extrait de stévia en poudre ou 4 sticks, 1 petite barquette de fraises (250 g), 3 cuillerées à soupe d'eau, 1 cuillerée à café de coulis de fraise, 1 pincée de sel, Quelques feuilles de menthe fraîche

### Préparation :

1. Portez le lait à ébullition avec la gousse de vanille fendue, puis laissez infuser hors feu.
2. Séparez le jaune du blanc d'œuf, réservez-le au frais.
3. Mélangez le jaune et l'extrait de stévia jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Ajoutez la fécule de maïs tamisée.
5. Versez le lait chaud sur les bords du récipient sans cesser de remuer.
6. Remettez sur le feu et faites épaisir la crème.
7. Hors feu, ajoutez la cuillerée de Kirsch.
8. Battez le blanc en neige avec une pincée de sel à l'aide d'un batteur électrique. Incorporez délicatement le blanc à la crème.
9. Lavez et équeutez les fraises, coupez en deux 20 fraises et les autres en petits dés.
10. Mélangez la cuillerée à café de coulis et 3 cuillerées à soupe d'eau.
11. Faites tremper les biscuits à la cuillère dans ce sirop et coupez-les en deux.
12. Choisissez 4 verres transparents, placez au fond 3 moitiés de biscuit, rangez 5 demi-fraises sur le pourtour du verre, garnissez d'une partie de la crème mousseline et de dés de fraises.
13. Renouvelez l'opération.
14. Placez au réfrigérateur 1 heure, puis décorez de menthe fraîche ciselée avant la dégustation.
15. Bon appétit !



## Abricots gratinés à la cannelle

**Ingrédients pour 4 personnes :**

8 abricots frais, 3 c. à s. de stévia, 1 c. à s. de cannelle moulue

**Préparation :**

1. Rincez les abricots.
2. Dénoyautez-les et disposez-les sur un grand plat allant au four.
3. Ajoutez un peu de stévia dans chaque fruit puis saupoudrer le tout de cannelle.
4. Passez au four une dizaine de minutes position grill.



## Tarte express à la pomme

**Ingrédients pour 1 personne :**

1 pomme, 1 feuille de brick, 1 étoile de badiane (anis étoilé), 5 cl d'eau, 1 CàC d'édulcorant

**Préparation :**

1. Préchauffer le four à 220°C, (th. 7)
2. Éplucher la pomme et la tailler en fines lamelles.
3. Dans une casserole, mélanger l'eau, l'édulcorant, la badiane.
4. Ajouter les tranches de pommes et faire cuire jusqu'à complète évaporation de l'eau.
5. Puis retirer la badiane.
6. Tailler la feuille de brick en cercle et la mettre au four 4 minutes.
7. À la sortie du four, répartir harmonieusement les lamelles de pommes sur la feuille de brick et servir sans tarder.



## Glace à l'eau saveur pastèque

**Ingrédients pour 2 personnes :**

250 g de pastèque, 1 c. à s. de sirop d'agave, Eau minérale, 1 kit pour faire des glaces à l'eau maison

**Préparation :**

1. Coupez la pastèque en gros morceaux.
2. Passez la au mixeur avec un fond d'eau, réajustez la quantité d'eau jusqu'à obtention de la texture souhaitée.
3. Ajoutez le sirop d'agave et mixez à nouveau.
4. Versez la préparation dans les tubes prévus à cet effet, ajoutez le bâtonnet et laissez congeler une nuit.



## Coupelles pommes-poires cuites aux amandes

**Ingrédients pour 2 personnes :**

20 g d'amandes effilées, 1 poire, 1 pomme, 1 c. à s. de sirop d'agave

**Préparation :**

1. Pelez, épépinez puis coupez en lamelles assez fines 1 pomme.
2. Pelez, épépinez puis coupez en lamelles assez fines 1 poire.
3. Disposez les tranches de fruits dans un plat adapté au micro-ondes.
4. Versez la c. à s. de sirop d'agave, puis couvrez le plat de film alimentaire.
5. Faites cuire les fruits au micro-ondes pendant environ 5 minutes à puissance 850 Watt.
6. Pour les amandes, placez une poêle antihadésive sur feu moyen et la laissez chauffer.
7. Déposez 2 poignées d'amandes effilées et laissez-les griller en remuant de temps en temps.
8. Avant de servir, répartissez les fruits dans de petites coupelles individuelles puis saupoudrez-les d'amandes effilées grillées.



## Blinis à la banane



### Ingrédients pour 2 personnes :

2 bananes, 1 oeuf, 2 c. à café de beurre allégé, 1 c. à café de vanille liquide, 40 g de farine, 1/2 sachet de levure chimique

### Préparation :

1. Mettre dans un mixeur, les bananes, l'oeuf, le beurre et la vanille puis mixer. Ensuite ajouter la farine et la levure, mixer à nouveau ! Faire chauffer une poêle et mettre la préparation en petite dose pour faire des minis crêpes. A consommer froide ou tiède !

## Papillote express de légumes nouveaux



### Ingrédients pour 3 personnes :

Papillote express de légumes nouveaux

### Préparation :

1. Lavez les courgettes. Pelez les carottes.
2. Coupez les courgettes et les carottes en fines rondelles.
3. Passez les pommes de terre sous l'eau en les brossant soigneusement et coupez-les en quatre ou en six selon leur taille, sans les éplucher.
4. Nettoyez le poireau et coupez-le en fins tronçons.
5. Pelez et émincez finement l'oignon.
6. Versez tous les légumes dans la papillote (en silicone ou en papier sulfurisé). Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau, salez et poivrez.
7. Fermez la papillote et faites cuire au micro-ondes 6 min. env.

## Tartines tomates-chèvre au miel

**Ingrédients pour 4 personnes :**

4 tranches de pain de seigle, 2 tranches de jambon de Bayonne, 200 g de fromage de chèvre, 2 tomates bien mûres, 2 c. à s. de miel liquide, 2 c. à s. d'huile d'olive, 1 cuill. à soupe d'herbes de Provence, sel, poivre

**Préparation :**

1. Dans un bol, émiettiez le chèvre avec le miel, un peu de sel et du poivre.
2. Pelez les tomates après les avoir ébouillanter, coupez les en dés.
3. Disposez sur les tranches de pain les tomates, puis quelques lanières de jambon de Bayonne.
4. Ajoutez le chèvre, arrosez d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez d'herbes de Provence.
5. Passez sous le grill du four quelques minutes et servez aussitôt.

## La tartine nordique express

**Ingrédients pour 1 personne :**

1 tranche de pain noir type Pumpernickel, 1 tranche de saumon fumé, 1 cuillère à soupe de fromage frais à tartiner ou de faisselle de brebis, Quelques petites allumettes de pomme verte, une tranche de tomate, des brins de salades, selon votre goût, 1 filet de jus de citron, Ciboulette, cive, aneth..., Sel, poivre

**Préparation :**

1. Faites griller la tartine au grille-pain ou sous le grill du four.
2. Laissez tiédir
3. Étalez dessus le fromage frais préalablement mélangé aux herbes que vous aurez choisies et assaisonné avec du sel et du poivre.
4. Déposez la pomme ainsi que les accompagnements que vous aurez choisi : salade, tomate...
5. Puis finissez par le saumon fumé.
6. Arrosez avec un jus de citron et le tour est joué !
7. Bon appétit.

## Aubergines à la vapeur

**Ingrédients pour 4 personnes :**

2 aubergines, 2 gousses d'ail, 8 brins de persil, Sel, poivre,  
1 c. à s. d'huile d'olive

**Préparation :**

1. Ôtez le pédoncule des aubergines et coupez-les en deux dans le sens de la longueur. A l'aide d'une cuillère à soupe creusez-les récupérez la chair.
2. Mixez l'ail, le persil, la pulpe d'aubergines et l'huile d'olive en purée. Salez et poivrez.
3. Garnissez les demi-aubergines avec la préparation pulpe-aromates puis emballez-les dans de du papier sulfurisé pour former des papillotes.
4. Faites cuire à la vapeur 35 minutes environ.

## Boulettes de boeuf à l'ail au cuit vapeur

**Ingrédients pour 4 personnes :**

500 g de boeuf haché 100% muscle à 5 % de MG, 1 gousse d'ail, Persil, Option : épices comme piment ou curry, 1 c.à. café d'huile d'olive extra-vierge, Sel, poivre

**Préparation :**

1. Hacher l'ail et le persil.
2. Dans un saladier, mélanger le boeuf haché, l'ail et le persil, rajouter un peu de sel et poivre et épices selon goût (piment ou curry en poudre)
3. Créer des boulettes avec les mains.
4. Les huiler très légèrement avec la cuillère à café d'huile d'olive.
5. Les placer dans le panier du cuit-vapeur et laisser cuire une vingtaine de minutes.
- 6.
7. Suggestion d'accompagnement : tomates provençales
8. Suggestion de sauce : fromage blanc moutardé

## Gratin de courgettes pour les kids



### Ingrédients pour 4 personnes :

3 belles courgettes bien fermes, 4 œufs catégorie 0 ou 1, 150 g de gruyère râpé (possibilité faire moitié gruyère moitié fromage de chèvre), 2 c. à soupe de crème fraîche, 25 cl de lait 1/2 écrémé, Sel, Poivre, Autres épices et herbes aromatiques suivant goûts

### Préparation :

#### Etape 1

1. Préchauffez votre four à 200°C soit thermostat 7. (parents)
2. Lavez les courgettes sous l'eau froide. (enfants)
3. A l'aide d'un couteau non pointu, découpez les courgettes en jolies rondelles. (parents)
4. Faites-les cuire au four sur une plaque de cuisson pendant 15 minutes afin qu'elles rendent un maximum d'eau de constitution. (parents)

#### Etape 2

1. Dans un saladier, mélangez les 4 oeufs avec la crème fraîche et rajoutez au mélange les 2/3 du fromage râpé. (enfants)
2. Rajoutez petit à petit le lait et continuez de bien remuer sans en mettre partout ! (enfants)
3. Mettez une pincée de sel et de poivre et autres herbes et épices selon goûts (parents)
4. Rajoutez les courgettes (ayant rendu l'eau) à la préparation. (parents)
5. Versez le tout délicatement dans un moule allant au four. (enfants)

#### Etape 3

1. Parsemez le dessus de votre plat du restant de gruyère râpé. (enfants)
2. Enfournez 20 min dans le four préchauffé. (parents)
3. Le plat est prêt lorsque le haut est gratiné.
4. A déguster chaud ! :)

## Tomates surprises au blé et aux crevettes



### Ingrédients pour 2 personnes :

50 g d'ébly poids cru, 6 grosses crevettes roses décortiquées, 2 belles tomates, 1 fromage blanc nature, 1 citron jaune, 2 brins de persil plat, Fleur de sel, Poivre du moulin

### Préparation :

1. Faites chauffer un grand volume d'eau chaude.
2. Lavez les tomates.
3. Coupez un chapeau au sommet des tomates et creusez-les pour éliminer la chair et les pépins.
4. Coupez les grosses crevettes en morceaux.
5. Lavez et ciselez le persil.
6. Une fois l'eau en train de bouillir, plongez l'ébly et faites le cuire pendant 10 minutes.
7. Pressez le citron et mélangez le au fromage blanc. Assaisonnez à votre goût.
8. Dans un saladier, mélangez l'ébly avec les crevettes, le fromage blanc, le persil.
9. Remplissez les tomates avec cette farce et refermez-les avec leur chapeau.
10. Servez bien frais.

## Papillote de saumon express au micro-ondes



### Ingrédients pour 2 personnes :

2 pavés de saumon, 2 belles courgettes, 1 citron jaune, Baies roses, Aneth, Fleur de sel, Poivre du moulin

### Préparation :

1. Lavez les courgettes puis à l'aide de l'économe râpez les courgettes pour en faire de longues tagliatelles
2. Pressez le citron
3. Découpez deux feuilles de papier sulfurisé, au centre de chacune déposez-y un pavé de saumon et les tagliatelles de courgettes
4. Arrosez de jus de citron
5. Ajoutez quelques baies roses
6. Salez et poivrez
7. Refermez les papillotes à l'aide d'un cure-dent
8. Faites cuire 5 minutes au micro-ondes

## Roulés de jambon de Bayonne au fromage de brebis

**Ingrédients pour 2 personnes :**

4 tranches de jambon de Bayonne, 80 g de fromage de brebis frais, Basilic, Menthe, Sel et poivre, Option : épices au choix (curry, piment... selon vos goûts), 1 C.à.S d'huile d'olive extra vierge (la moitié pour la vinaigrette)

Accompagnement : salade de roquette, mâche, pissenlit.

**Préparation :**

1. 10 minutes chrono !
2. Mélangez le fromage de brebis frais avec 1 c. à café d'huile d'olive, une belle pincée de basilic si possible frais et la menthe. Salez en ayant la main légère et poivrez. Vous pouvez rajouter d'autres épices selon vos goûts comme du curry, un peu de piment...
3. Incorporez cette préparation en la déposant sur le bord de vos tranches de jambon puis les rouler sur elles-mêmes.
4. Accompagnez ce plat d'une délicieuse salade verte comme de la roquette avec une petite vinaigrette maison composée d'un filet léger d'huile d'olive (1 cuillère à café) et de vinaigre balsamique

## Spaghettis complètes à la tomate et au basilic

**Ingrédients pour 1 personne :**

50 g de spaghettis complètes, 1 gousse d'ail, 200 g de tomates pelées concassées, Basilic, 1 c. à café de parmesan, 1 c. à c. d'huile d'olive, Sel, poivre

**Préparation :**

1. Dégermez et pressez la gousse d'ail.
2. Faites cuire les spaghettis dans une grande casserole d'eau bouillante salée, il faut qu'elles restent al dente.
3. Dans une cocotte, faites revenir l'ail haché, puis rajoutez les tomates concassées, laissez cuire 10 à 15 minutes à feu doux en rajoutant un peu d'eau si nécessaire, salez et poivrez.
4. Parsemez la sauce tomate de basilic ciselé, laissez cuire encore une minute.
5. Dans une assiette creuse, disposez vos spaghettis, nappez de sauce tomate et rajoutez au dernier moment la cuillère de parmesan.

## Crêpes ultra légères à la fleur d'oranger



### Ingrédients pour 4 personnes :

200 g de farine, 3 blancs d'œufs, 50 cl d'eau minérale, 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger, Sel

### Préparation :

1. Mélangez bien la farine avec une pincée de sel et 40 cl d'eau minérale.
2. Versez l'eau de fleur d'oranger puis incorporez délicatement les blancs d'œufs.
3. Laissez reposer 30 minutes.
4. Faites cuire les crêpes dans une poêle à revêtement antiadhésif.

## Crème anglaise diététique



### Ingrédients pour 4 personnes :

40 cl de lait écrémé, 4 œufs, 1 gousse de vanille, 4 c. à café d'édulcorant de cuisine

### Préparation :

1. Faites bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue en 2 dans le sens de la longueur puis réduisez le feu au minimum.
2. Grattez les grains de vanille.
3. Battez les jaunes d'œufs avec le fructose dans un saladier et versez lentement le lait bouillant sur ce mélange.
4. Laissez épaissir sur feu doux jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère.
5. Laissez refroidir et retirez la gousse de vanille avant de servir.

## Papillote de pommes au quatre-épices

**Ingrédients pour 2 personnes :**

2 pommes, 2 cuillères à soupe de sucre en poudre, 2 cuillères à café de quatre-épices, 1 citron

**Préparation :**

1. Coupez les pommes en quatre, ôtez leur cœur et épluchez-les.
2. Détaillez-les en dés.
3. Mettez-les dans un saladier et ajoutez le sucre en poudre, le quatre-épices, le jus du citron et deux cuillères à soupe d'eau.
4. Répartissez le tout dans les papillotes.
5. Fermez les papillotes et faites cuire au four préchauffé sur thermostat 6 (180 °C) 10 min. env. ou au micro-ondes 4 min. env.

## Verrines light et fruitées

**Ingrédients pour 2 personnes :**

50 g de framboises, 1 fromage blanc nature à 0% de MG, 3 c. à s. de muesli nature sans sucres ajoutés, 1 c. à c. de sirop d'agave, 2 feuilles de menthe

**Préparation :**

1. Écrasez grossièrement le muesli
2. Répartissez-le dans deux verrines
3. Lavez les framboises et essuyez-les
4. Disposez-les également dans les verrines
5. Dans un bol incorporez le xylitol au fromage blanc
6. Puis en couvrir les framboises
7. Après les avoir lavées, ajoutez les feuilles de menthe pour la décoration

Pancakes rapides



**Ingrédients pour 1 personne :**

1 oeuf, 1 pot de yaourt nature à 0% de MG, 1 pot de yaourt de farine, 1/2 sachet de levure chimique, Arôme vanille en poudre, 1 CàC d'huile de tournesol pour la poêle

**Préparation :**

1. Dans un bol, verser le yaourt nature.
2. Ajouter l'oeuf et une pincée de sel.
3. Incorporer ensuite la farine et la levure, et mélanger le tout.
4. Vous pouvez ajouter également la vanille.
5. Faire cuire immédiatement dans une poêle à crêpes bien chaude et huilée, c'est prêt !

Galette de sarrasin à la fondue de poireaux et aux noix de Saint-Jacques



**Ingrédients pour 4 personnes :**

2 œufs frais, 250 ml de lait écrémé, 200 ml d'eau, 250 g de farine de sarrasin, 16 noix de Saint-Jacques, 3 blancs de poireaux, Une botte de ciboulette fraîche, 2 c. à s. de crème de soja, 5 g de beurre demi-sel, Sel de Guérande, Poivre du moulin

**Préparation :**

**Pour la pâte à crêpes :**

1. Dans un bol, battez les œufs, et y ajouter le lait et l'eau
2. Dans un saladier à part versez la farine et creusez un puit au centre
3. Incorporez le contenant du bol et remuez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte bien fluide
4. Laissez reposer 2 heures sous un linge propre

**Pour la garniture :**

1. Lavez et ciselez la ciboulette
2. Lavez et coupez en petits tronçons les poireaux
3. Faites-les cuire à couvert dans une poêle antiadhésive avec un fond d'eau, comptez 25 minutes jusqu'à ce que les poireaux soient cuits
4. En fin de cuisson, quand l'eau sera bien évaporée, ajoutez la crème de soja
5. Faites fondre les 5 g de beurre dans une poêle antiadhésive et y saisir les noix de Saint-Jacques
6. Faites cuire les galettes dans cette même poêle



## Ailes de raie au vinaigre de cidre

**Ingrédients pour 2 personnes :**

1 litre d'eau, 150 g d'ailes de raie, 1 carotte, 65 ml de vinaigre de cidre, 4 échalotes, 1 oignon, 2 cuillères à soupe de câpres, 2 gousses d'ail, 10 g beurre, Persil, Bouquet garni, Sel, poivre

**Préparation :**

1. Pelez et lavez la carotte puis coupez-la en rondelles.
2. Épluchez et émincez l'oignon.
3. Dans un fait-tout, préparez un court-bouillon avec la carotte, le bouquet garni, sel et poivre.
4. Lavez les ailes de raies et faites-les pocher 5 minutes dans le court-bouillon.
5. Retirez-les à l'aide d'une écumoire, égouttez et réservez au chaud.
6. Pelez et émincez l'ail, les échalotes.
7. Mixez l'ail, les échalotes et le persil afin d'obtenir un hachis grossier.
8. Faites fondre le beurre dans une poêle antiadhésive et faites-y revenir le hachis.
9. Mouillez avec le vinaigre, ajoutez les câpres et laissez mijoter quelques minutes.
10. Dressez les ailes de raie sur le plat de service et nappez avec la sauce.
11. Dégustez aussitôt.



## Canard aux navets

**Ingrédients pour 2 personnes :**

1 kg de canard (entier ou magret ou filet), 500 g de navets, 100 g de petits oignons, 20 g de beurre, 1 c. à soupe de miel, 1 c. à soupe de sucre en poudre, 30 cl de bouillon de volaille, 1 verre de vin blanc, 1 bouquet garni, sel, poivre

**Préparation :**

1. Lavez et pelez les navets.
2. Découper-les en quartiers.
3. Pelez les oignons.
4. Dans une cocotte, mettez le beurre et le canard à dorer.
5. Salez et poivrez.
6. Ajoutez les navets, les oignons et le sucre en poudre.
7. Mélangez.
8. Versez le bouillon de volaille, le vin blanc et le miel.
9. Ajoutez-y le bouquet garni.
10. Couvrez et laissez cuire 1h.
11. Faites réduire la sauce ensuite.
12. Servez en coupant le canard en aiguillettes, avec les navets et les oignons.
13. Versez le jus dans une saucière.
14. Servez avec un riz nature ou assaisonné avec la sauce.



## Wok de poulet au gingembre et chop suey de légumes



### Ingrédients pour 1 personne :

150 g de blancs de poulet, 1/2 échalote ciselée, 50 g de pousses de soja, 50 g de carottes, 50 g de brocoli pré-cuits au micro-ondes, 50 g de poivron, 1 CàC de sauce soja, Sel, poivre, Gingembre, curcuma, sésame doré, Coriandre fraîche

### Préparation :

1. Coupez les légumes en petits dés.
2. Émincez le blanc de poulet en petites lanières.
3. Faire-les revenir dans une poêle anti-adhésive à sec (ou dans un wok) avec les épices et le sésame.
4. Sortez-les de la casserole, réservez, et remplacez-les par l'échalote ciselée.
5. Faites-la revenir jusqu'à ce qu'elle soit translucide.
6. Rajoutez à nouveau les lanières de poulet, les dés de légumes, remuez pendant 8 minutes.
7. En fin de cuisson, ajoutez la sauce soja, un peu de poivre (et éventuellement un peu de sel).
8. Servez immédiatement. Bon appétit !



## Caille aux champignons des bois



### Ingrédients pour 1 personne :

1 caille vidée, 300 g de mélange de champignons des bois de préférence frais ou en bocal (pleurotes, cèpes, girolles...), 1 gousse d'ail, 1 échalote, 1 CàS de persil haché, 1 CàC de fond de veau dégraissé, Sel, poivre

### Préparation :

1. Salez et poivrez l'intérieur de la caille.
2. Si les champignons sont frais, coupez la partie terreuse et nettoyez-les dans un torchon humide.
3. Coupez-les en morceaux.
4. Égouttez et rincez sous l'eau le mélange de champignons des bois en conserve.
5. Pelez l'échalote et la gousse d'ail, émincez l'échalote et écrasez l'ail.
6. Faites chauffer une cocotte à revêtement antiadhésif et colorez la caille de chaque côté pendant 5 minutes.
7. Ajoutez l'échalote et l'ail écrasé, puis le mélange de champignons et le fond de veau dilué dans un fond d'eau.
8. Couvrez et laissez cuire à petit feu pendant 20 minutes.
9. Vérifiez la cuisson en piquant les cuisses de la caille avec la pointe d'un couteau, aucun jus saignant ne doit en sortir.
10. Juste avant de servir, dressez la caille entourée du mélange de champignons des bois et décorez de persil haché.
11. Dégustez sans attendre en éliminant la peau de la caille !



## Cassolette de moules au curcuma

**Ingrédients pour 1 personne :**

130 g de moules décoquillées, 5 cm de céleri-branche, 150 ml de lait écrémé, 10 g de fécule de maïs, 1/2 échalote, 1 CàS de persil ciselé, 1/2 CàC de curcuma, Sel, poivre

**Préparation :**

1. Préchauffez le four à 210°C (th. 7).
2. Épluchez l'échalote et ciselez-la finement.
3. Faites-la revenir à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif jusqu'à ce qu'elle soit translucide.
4. Coupez le céleri-branche en petits tronçons.
5. Décongelez les moules au four à micro-ondes en ajoutant les petits tronçons de céleri-branche à « mi-cuisson ».
6. Délayez la fécule de maïs dans le lait froid.
7. Mettez la casserole sur le feu sans jamais cesser de remuer jusqu'à épaississement.
8. Assaisonnez et ajoutez le curcuma.
9. Mélangez l'échalote précuite, les moules décongelées et les tronçons de céleri-branche, puis disposez-les dans une cassolette.
10. Nappez de sauce et saupoudrez de persil haché.
11. Enfouissez pendant 15 minutes.
12. Servez à la sortie du four !
13. Bon appétit !

## Crêpes au chocolat noir et aux fruits rouges

**Ingrédients pour 4 personnes :**

2 œufs frais, 250 g de farine de blé T80, 250 ml de lait écrémé, 80 g de chocolat à 70% de cacao minimum, 100 g de framboises surgelées, 1 gousse de vanille, 2 c. à s. de fleur d'oranger, 10 g de sucre de coco, 1 c. à s. de levure

**Préparation :****Pour la pâte à crêpes :**

1. Dans un bol, battez les œufs, ajoutez le lait, la fleur d'oranger et grattez la gousse de vanille afin de la mélanger à la préparation
2. Dans un saladier versez la farine, et creusez un puit au centre.
3. Incorporez le contenant du bol et remuez bien jusqu'à l'obtention d'une pâte bien fluide
4. Laissez reposer 2 heures sous un linge propre

**Préparation :**

1. Faites fondre le chocolat au bain marie
2. Garnissez les crêpes de chocolat noir, pliez les côtés de façon à former un carré
3. Placez les framboises au centre et saupoudrez avec le sucre de coco.



## Brochette de fruits

**Ingrédients pour 1 personne :**

100 g de mélange de fruits au choix (kiwi, orange, fraises, mangue, ananas, ...), Pic à brochettes

**Préparation :**

1. Coupez les fruits en petits morceaux, alternez-les sur un petit pic pour former une brochette de fruits.
2. Croquez les fruits et faites-vous plaisir !



## Ile flottante diététique aux fraises

**Ingrédients pour 1 personne :**

150 g de fraises, 1/2 citron, Édulcorant, 5 g de chocolat noir (1 petit carré), 1 blanc d'œuf

**Préparation :**

1. Lavez les fraises, équeutez-les et les mixer. Passez-les au chinois pour enlever les graines.
2. Mixez-les ensuite avec le jus de citron et de l'édulcorant.
3. Mettez au frais cette soupe.
4. Battez le blanc d'œuf en neige ferme et ajoutez l'édulcorant.
5. Portez à ébullition un peu d'eau dans une casserole, baissez le feu pour avoir un léger frémissement.
6. Réalisez une quenelle avec le blanc d'œuf monté en neige, déposez-la sur l'eau frémissante.
7. Laissez cuire 1 minute environ, retournez la quenelle et faire de même.
8. Égouttez puis déposez la quenelle sur la soupe de fraises.
9. Râpez par dessus le chocolat noir à l'aide d'un économe.
10. Servez bien frais.



## Fruits cuits en papillote

**Ingrédients pour 4 personnes :**

2 kiwis, 250 g de fraises, 250 g de framboises, 1 petit melon, 1 citron et son zeste, 4 c. à s. de sucre allégé, 4 petits bouquets de menthe

**Préparation :**

1. Préchauffez le four à 220°C (th. 7).
2. Épluchez, lavez tous les fruits.
3. Coupez les grosses fraises en 2, les kiwis en rondelles et le melon en petits cubes.
4. Coupez 4 feuilles carrées du papier sulfurisé ou de papier aluminium.
5. Répartissez au centre un peu de chaque fruit, un morceau de zeste de citron.
6. Fermez les papillotes et faites-les cuire 5 minutes au four.
7. Ouvrez-les délicatement et saupoudrez les fruits d'1 cuillère allégé, refermez et remettez au four 3 minutes, le temps que le sucre fonde.
8. Servez chaque papillote ouverte sur une assiette, décorez d'un petit bouquet de menthe.



## Stracciatellight

**Ingrédients pour 2 personnes :**

250 g de fromage blanc à 0%, 2 c. à s. de fructose, 1/2 c. à c. d'extrait de vanille, 1 carré de chocolat noir à plus de 70% de cacao

**Préparation :**

1. Dans un bol, mélangez le fromage blanc et le fructose.
2. Ajoutez la vanille.
3. À l'aide d'une râpe, réalisez des mini copeaux de chocolat puis mélangez-les au fromage blanc.
4. Au moment de servir, râpez quelques copeaux sur le dessert.
5. Servez bien frais.



## Nems à la mangue, coulis de chocolat



### Ingrédients pour 1 personne :

1/2 feuille de brick, 1/4 de mangue, 1 pincée de cannelle, 10 g de chocolat pâtissier, 1 CàS de lait écrémé (demi-écrémé à 1600 kcal et 1800 kcal), 1/2 blanc d'œuf

### Préparation :

1. Préchauffez le four à 200°C (th. 6-7).
2. Mixez la mangue pour la réduire en purée.
3. Ajoutez la cannelle.
4. Répartissez la purée de mangue sur la feuille de brick, badigeonnez les bords de blanc d'œuf (à l'aide d'un pinceau), pliez en forme de nem.
5. Enfourez pendant 10 minutes.
6. Faites fondre le chocolat avec le lait au micro-ondes.
7. Versez le coulis de chocolat en filet sur le nem.
8. Servez de suite.



## Corne d'abondance aux fruits exotiques



### Ingrédients pour 1 personne :

1/2 de feuille de brick, 1/4 de kiwi, 50 g d'ananas frais, 2 litchis, 1/8 de mangue, 50 g de fromage blanc nature 0% de MG, 1 CàC de gingembre frais râpé, Papier aluminium

### Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
2. Formez un cône avec le papier aluminium et roulez la feuille de brick autour de manière à former un cornet.
3. Enfourez 10 minutes.
4. Pendant ce temps, coupez les fruits en petits dés de taille identique, mélangez-les au fromage blanc et au gingembre.
5. Sortez le cône du four, retirez délicatement le papier aluminium, laissez refroidir sur du papier absorbant.
6. Garnissez le cornet avec la salade de fruits exotiques au fromage blanc.
7. Servez immédiatement.



## Vacherin glacé en verrine

**Ingrédients pour 1 personne :**

1 petite meringue (20 g), 1 boule de sorbet citron (50 g), 100 g de fromage blanc nature 0% de MG, 100 g de framboises surgelées, Quelques feuilles de menthe (décor)

**Préparation :**

1. Écrasez grossièrement la meringue.
2. Mélangez le sorbet au fromage blanc.
3. Prendre un verre et alternez les ingrédients par couches : 1 couche de meringue écrasée, un peu de sorbet citron/fromage blanc, quelques framboises, une couche de meringue, un peu de sorbet citron/fromage blanc et terminez par les framboises restantes.
4. Mettez au congélateur au moins 1 heure.
5. Sortez le verre 10 minutes avant de servir en le décorant avec les feuilles de menthe.



## Tiramisu diététique

**Ingrédients pour 1 personne :**

3 boudoirs, 100 g de faisselle nature 0% de MG (6% de MG à 1600 et 1800 kcal), 1 cuillère à café de poudre de cacao maigre, non sucré, 1 cuillère à café de café soluble, 2 cuillère à café d'édulcorant, Quelques gouttes d'extrait de vanille liquide, 1 œuf

**Préparation :**

1. Délayez le café soluble dans 50 ml d'eau chaude et laissez refroidir.
2. Séparez le blanc et le jaune d'œuf.
3. Battez le blanc d'œuf en neige ferme. Fouettez la faisselle avec le jaune d'œuf, 1 c. à c. d'édulcorant et de l'extrait de vanille liquide. Incorporez délicatement le blanc en neige à l'aide d'une spatule.
4. Trempez rapidement chaque boudoir dans le café froid. Coupez chaque boudoir en deux.
5. Mélangez le cacao avec le reste d'édulcorant.
6. Disposez 3 demi-boudoirs au fond d'un verre transparent assez large. Répartissez dessus la moitié de faisselle fouettée et saupoudrez de la moitié du cacao édulcoré.
7. Renouvelez l'opération une seconde fois en alternant les mêmes ingrédients et en terminant sur le dessus par le cacao édulcoré.
8. Réservez au frais pendant au moins 1 heure et sortez juste avant de servir.



## Fondue au chocolat pour les kids

**Ingrédients pour 4 personnes :**

50 cl de lait, 500 g de chocolat noir à 70 % de cacao, Fruits de saison choix : pommes, poires, oranges, fraises, framboises, bananes, kiwis, Facultatif : poudre d'amande, noix de coco râpée, amandes, effilées, du pralin etc.

**Préparation :**

1. Aidez les enfants à laver les fruits et à les équeuter si besoin.
2. Épluchez-les et coupez-les en morceaux de taille moyenne et demandez aux enfants de les mettre au fur et à mesure dans de petits bols.
3. Préparez de petits ramequins dans lesquels les enfants verseront la noix de coco râpée, la poudre d'amande et les amandes effilées.
4. Dans un caquelon à fondue, aidez les enfants à verser le lait et à ajouter le chocolat que vous aurez cassé en gros morceaux.
5. Ensemble, mélangez bien jusqu'à obtenir un mélange bien lisse et onctueux.
6. Aidez les enfants à piquer les fruits à l'aide de pics à fondue et à les tremper dans le chocolat. Invitez-les à rouler leurs brochettes dans la noix de coco, le pralin ou les amandes.
7. Savourez et... admirez les yeux pétillants des enfants !

## Tarte à la tomate et à la feta

**Ingrédients pour 4 personnes :**

250 g de farine, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 petit verre d'eau, 5 tomates, 1 c. à soupe de moutarde, 1 bouquet de basilic, 120 g de féta en dés, Sel, épices ou herbes au choix (thym, curry...)

**Préparation :**

1. Préparer la pâte en mélangeant farine, sel (et épices), huile et eau.
2. Former une boule et l'étaler sur le plat à tarte avec le plat de la main.
3. Couper et épépiner les tomates.
4. Sur le fond de tarte, étaler la moutarde, ajouter les rondelles de tomates, un peu de basilic ciselé, et du fromage en dés.
5. Saler.
6. Cuire 35 minutes dans un four préchauffé à 180°.

## Zaalouka



### Ingrédients pour 6 personnes :

3 aubergines moyennes, 2 tomates, 1/3 de bouquet de coriandre, 1/4 de bouquet de menthe, 2 à 3 CàS d'huile d'olive, 3 gousses d'ail, 1/4 de Càc de sel, 1 pincée de poivre noir, 1/2 Càc de cumin

### Préparation :

1. Éplucher les aubergines et les couper dans le sens de la longueur sur 1,5 cm d'épaisseur
2. Les faire cuire sur un gril électrique ou une plaque électrique jusqu'à cuisson complète
3. Éplucher les tomates et les concasser finement puis les mettre dans une poêle
4. Écraser les gousses d'ail et laisser mijoter 5 minutes
5. Rajouter les aubergines, les écraser à la fourchette au fur et à mesure de la cuisson
6. Ajouter le sel et les épices. Laisser mijoter à petit feu encore 5 minutes
7. Ciseler finement la coriandre et la menthe puis la rajouter sur la purée d'aubergine.
8. Enfin, ajouter l'huile d'olive et bien mélanger

## Crème de radis au fromage blanc



### Ingrédients pour 2 personnes :

200 g de radis roses, 1 petit oignon, 100 g de fromage blanc à 0% de MG, 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne, fleur de sel, poivre du moulin

### Préparation :

1. Épluchez puis lavez l'oignon.
2. Lavez les radis.
3. Puis coupez le tout en petites morceaux.
4. Dans une casserole avec un fond d'eau, faites les cuire une dizaine de minutes.
5. Puis passez le tout au mixeur avec le fromage blanc et la moutarde.
6. Assaisonnez à votre goût et servez bien frais.

## Verrines de truite aux petits légumes



### Ingrédients pour 1 personne :

60 g de truite, 1/4 de tomate, 1/4 de courgette, 1/4 d'oignon rouge, 1 c. à soupe de jus de citron, 1 c. à soupe d'huile de tournesol, Aneth, Sel, poivre

### Préparation :

1. Découpez le filet de truite en petits cubes pour en faire un tartare.
2. Découpez les légumes en petits dés.
3. Chauffez l'huile, faites revenir les légumes dans une poêle pendant 3 minutes, salez et poivrez.
4. Mélangez la truite avec le jus de citron et l'aneth, salez et poivrez.
5. Dans des verrines, dressez les légumes puis posez par-dessus quelques dés de truite marinée.

## Verrines de crevettes



### Ingrédients pour 1 personne :

1/2 tomate, une feuille de salade, 40 g de queues de petites crevettes cuites, 2 c. à café de fromage blanc, 1 c. à café de ciboulette émincée, Jus de citron, Huile d'olive, Sel, poivre

### Préparation :

1. Coupez les queues de crevettes en petits morceaux, mélangez-les avec le fromage blanc, le jus de citron et la ciboulette, salez et poivrez.
2. Coupez les tomates en petits cubes.
3. Assaisonnez-les avec un filet d'huile d'olive.
4. Garnissez la verrine, en commençant par les dés de tomates, un peu de salade puis le mélange de crevettes à la ciboulette.
5. Réservez au frais.

## Salade de pois chiches



### Ingrédients pour 1 personne :

100 g de pois chiches, 1 betterave, 1 tomate, 1 gousse d'ail, 1 pincée de cumin, Quelques feuilles de coriandre fraîche, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1/2 citron, Sel, poivre

### Préparation :

1. Égouttez les pois chiches.
2. Lavez et coupez la betterave et la tomate en dés.
3. Dans une cocotte, faites revenir l'ail haché et les tomates dans l'huile d'olive, ajoutez les pois chiches et les épices.
4. Laissez cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes.
5. Ajoutez les dés de betteraves et la coriandre fraîche.
6. Servez la salade de pois chiches tiède, ajoutez au dernier moment un filet de jus de citron.

## Salade Vietnamienne



### Ingrédients pour 1 personne :

1 escalope de poulet, Jus de citron, Nuoc-mâm, Chou chinois, 1 carotte, Menthe, Germes de soja

### Préparation :

1. Cuisinez le poulet 10 minutes à la vapeur.
2. Nettoyez la carotte, râpez-la.
3. Émincez le chou chinois.
4. Dans une assiette disposez le chou émincé, la carotte, les germes de soja.
5. Mélangez la sauce nuoc-mâm et le citron; ajoutez la menthe ciselée.
6. Répartissez la sauce sur la salade, ajoutez l'escalope de poulet coupée en lamelles.

## Flan de courgettes aux épices



### Ingrédients pour 2 personnes :

250 g de courgettes, 1 oeuf, 1 oignon, 2 c. à café de paprika, 2 c. à café de curry en poudre, 2 c. à café de cumin, 1 c. à café de muscade, 15 ml de crème fraîche allégée, 1 c. à soupe d'huile d'olive, Sel, poivre

### Préparation :

1. Préchauffez votre four à 220°C.
2. Lavez et pelez les courgettes et coupez-les en rondelles.
3. Hachez les oignons.
4. Dans une poêle, faites revenir avec l'huile d'olive les rondelles de courgettes et le hachis d'oignons pendant 15 minutes.
5. Dans un saladier, battez l'oeuf avec la crème fraîche, la muscade, le cumin, le paprika et le curry. Salez et poivrez puis mélangez bien afin d'obtenir une préparation homogène.
6. Incorporez-y les légumes à ce mélange et mélangez. Ensuite, versez le tout dans un moule à cake huilé.
7. Enfourez pour 30 minutes.
8. Servez bien chaud.

## Bouchées concombre - saumon fumé



### Ingrédients pour 4 personnes :

250 g de fromage frais de chèvre, 1 c. à s. de zeste de citron, 2 c. à s. de jus de citron, 2 c. à s. de vin blanc, 2 c. à s. câpres égouttées et rincées, 2 c. à s. d'aneth frais, haché, 2 c. à s. de ciboulette, hachée, 1 c. à s. de moutarde de Dijon, Poivre, 250 g de saumon fumé, 1 ou 2 concombre(s) (en fonction de la taille), Quelques brins de ciboulette et d'aneth pour la décoration

### Préparation :

1. Dans un petit bol, mélangez le fromage, le zeste et le jus de citron, le vin, les câpres, l'aneth, la ciboulette, la moutarde et le poivre.
2. Réservez au frais pendant au moins 1 heure.
3. Avant de servir, coupez le saumon fumé en lanières et mélangez-les à la sauce au fromage.
4. Tranchez le ou les concombres en une trentaine de tranches.
5. Sur chaque tranche de concombre, déposez une cuillère du mélange fromage-saumon.
6. Décorez d'aneth et de ciboulette.
7. Servez immédiatement.

## Terrine de foie gras



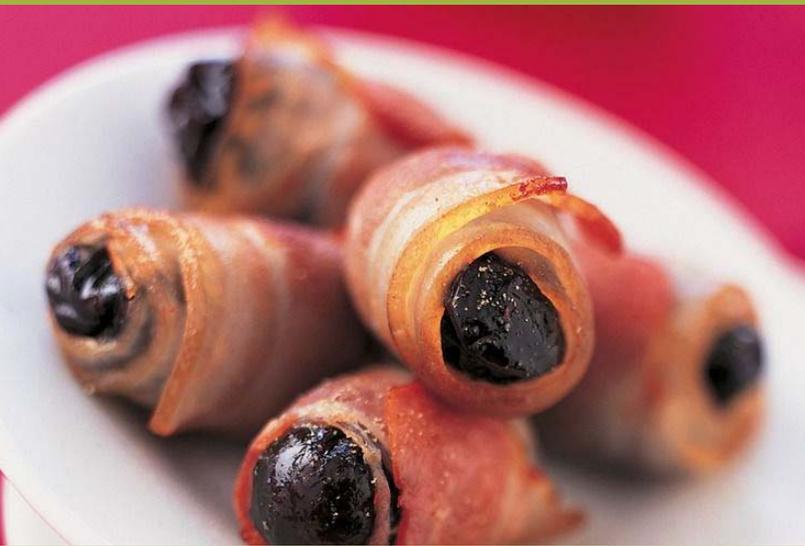
### Ingrédients pour 6 personnes :

1 beau foie gras de 600 g, 7 g de sel fin, 2 g de poivre, 1 cuillerée à soupe de quatre-épices, 1 pincée de muscade râpée (facultatif), 10 cl d'armagnac ou de cognac

### Préparation :

1. Sortez le foie gras du réfrigérateur au moins 2 heures à l'avance afin qu'il soit à la bonne température pour être manipulé sans se casser.
2. Rincez-le pour éliminer les éventuelles traces de sang.
3. Épongez.
4. Écartez doucement les deux lobes pour les dénervier : tirez les nerfs délicatement sans les casser à l'aide de la pointe d'un couteau économe.
5. Vous pouvez faire des incisions pour repérer le chemin des veines et des nerfs.
6. Séparez les deux lobes si cela n'a pas été fait au cours du dénervage.
7. Dans un bol, mélangez bien le sel, le poivre, le quatre-épices, la muscade et l'armagnac pour réaliser la marinade.
8. Placez les lobes dans une jatte et badigeonnez-les copieusement avec un pinceau pendant 5 minutes sur toutes les surfaces avec la marinade pour bien les imprégner.
9. Laissez-les reposer au fond de la jatte dans le restant de marinade.
10. Filmez le récipient pour le rendre bien hermétique et réservez une nuit au réfrigérateur.
11. Sortez le foie du réfrigérateur 2 heures avant de préparer la terrine.
12. Disposez les lobes dans une terrine en commençant par le plus gros (partie convexe sur le dessus), en tassant au maximum pour qu'il n'y ait pas de trous.
13. Préchauffez le four à 110 °C (th. 3/4) sans chaleur tournante.
14. Faites bouillir de l'eau.
15. Quand le four est à bonne température, placez la terrine au milieu d'un plat à gratin, remplissez le plat d'eau bouillante jusqu'à mi-hauteur de la terrine et faites cuire au bain-marie pendant environ 50 à 60 minutes.
16. Laissez refroidir la terrine.
17. Quand elle est revenue à température ambiante, placez-la au réfrigérateur avec un couvercle ou un film et laissez reposer au moins 24 heures avant de déguster.

## Pruneaux en robe de filet de bacon



### Ingrédients pour 4 personnes :

8 tranches de filet de bacon , 16 pruneaux dénoyautés

### Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
2. Coupez les tranches de filet de bacon en deux.
3. Roulez chaque pruneau dans une demi-tranche de filet de bacon et maintenez avec un cure-dents.
4. Passez au four sur la plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé environ 15 minutes, jusqu'à ce que le bacon soit bien grillé.
5. Dégustez encore tiède, après 5 minutes de repos.

## Queue de lotte vapeur aux tagliatelles de légumes



### Ingrédients pour 2 personnes :

400 g de queue de lotte, 1 belle courgette (250-300 g), 2 carottes (100 g chacune), 2 oignons, 20 cl de crème fraîche liquide, Fleur de sel, Poivre du moulin

### Préparation :

1. Epluchez les oignons, les couper en 4 et les faire cuire 10 à 15 min à la vapeur. Réservez-les.
2. Pendant ce temps, épluchez les carottes et avec l'économe râpez les dans le sens de la longueur pour former des tagliatelles.
3. Faites de même avec les courgettes sans les éplucher.
4. Mettez les coeurs des légumes trop fins pour être transformés en tagliatelles dans l'eau du cuiseur vapeur.
5. Posez les tagliatelles de légumes dans les compartiments à vapeur ainsi que la lotte.
6. Faites cuire rapidement moins de 10 mn en prenant soin de maintenir les légumes croquants.
7. Pendant ce temps hachez les oignons en purée et mettez-la dans une casserole avec la crème fraîche, le sel et le poivre.
8. Servez rapidement les légumes et avec la lotte recouverte de sauce.

## Curry de poulet au micro-ondes



### Ingrédients pour 2 personnes :

200 à 250 g de blanc de poulet, 1 pomme, 2 tomates, 75 ml d'eau, 100 ml de lait de coco, 1 C. à café de curry en poudre Sel et poivre, Option : jus d'un citron

### Préparation :

1. 10 minutes spécial Micro-ondes
2. Coupez la pomme et la tomate en petits dés.
3. Découper les blancs de poulet en petits morceaux et retirer le léger gras visible.
4. Dans un récipient, mélanger le lait de coco, le curry en poudre et l'eau (+ option jus de citron suivant goût).
5. Saler avec la main légère et poivrer.
6. Dans une plat spécial micro-ondes, disposer au fond les dés de pomme et de tomate.
7. Ajouter alors les morceaux de poulet et verser par dessus la préparation liquide.
8. Mélanger les ingrédients puis couvrir le plat.
9. Faire cuire 5 minutes au four à micro-ondes à puissance maximale.
10. Remuer, faire cuire de nouveau 5 minutes.
11. Vérifier la cuisson du poulet, si nécessaire, ajouter encore 1 ou 2 minutes.

## Rouget au fenouil



### Ingrédients pour 1 personne :

150 g de fenouil, 3 petits rougets, 1 c. à café d'huile d'olive, 1 citron, Sel, poivre

### Préparation :

1. Préchauffez le four à th. 7.
2. Émincez le fenouil, faites-le cuire 15 minutes à la vapeur.
3. Videz et nettoyez les rougets.
4. Dans un plat à four, disposez les lamelles de fenouil dans le fond puis posez les rougets dessus.
5. Salez et poivrez, ajoutez le citron en rondelles.
6. Faites cuire au four pendant 15 minutes.

## Lotte à l'orange



### Ingrédients pour 1 personne :

150 g de lotte, 1/2 courgette, 1/2 orange, 1 c. à café de fumet de poisson, 1 c. à soupe de crème allégée, Aneth, Sel, poivre

### Préparation :

1. Coupez les courgettes en lanières comme des pâtes à l'aide d'un épluche légume.
2. Dans une papillote en silicone, disposez le poisson. Salez et poivrez, ajoutez l'aneth.
3. Ajoutez sur le poisson les tagliatelles de courgettes. Laissez cuire le poisson en papillote au four (180°C) pendant 15 minutes.
4. Dans une casserole, faites chauffer le jus d'orange avec la crème et le fumet de poisson.
5. Nappez le poisson de sauce et servez sans attendre.

## Saumon fumé façon tartare



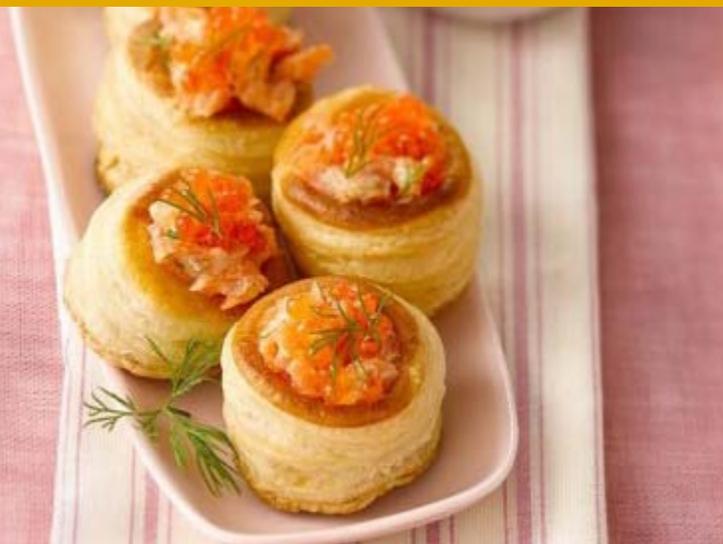
### Ingrédients pour 2 personnes :

4 tranches de saumon fumé (si possible bio), 2 c. à s. d'huile d'olive, colza ou noix, 2 c. à c. de jus de citron, 2 c. à c. de sauce soja, 1/2 citron pour son jus, 1 fromage blanc à 20 % de MG maximum, 1/2 c. à c. de moutarde forte, 1 c. à c. de vinaigre balsamique, Ciboulette fraîche (3 brins), 2 blinis, Quelques feuilles de mâche ou mesclun, Sel et poivre

### Préparation :

1. Coupez le saumon fumé en petits dés.
2. Placez les morceaux de saumon fumé dans un bol et ajoutez l'huile d'olive (noix ou colza), la sauce soja et le jus de citron.
3. Salez et poivrez (en ayant la main légère sur le sel).
4. Réservez votre préparation au réfrigérateur pendant deux heures.
5. Préparez la sauce blanche diététique : mélangez le fromage blanc avec la 1/2 cuillère à café de moutarde, salez et poivrez. Possibilité de rajouter d'autres herbes et épices.
6. Quelques minutes avant de servir, ajoutez la ciboulette finement ciselée à votre saumon mariné et mélangez.
7. Formez un petit dôme sur chaque assiette avec le saumon façon tartare.
8. Servez avec quelques feuilles de mâche et un blinis par personne.
9. Versez un peu de vinaigre balsamique sur votre salade.
10. Pour finir, rajoutez 1 belle cuillère à soupe de votre sauce diététique et dégustez !

## Bouchées de poisson



### Ingrédients pour 1 personne :

100 g de poisson blanc en filet, 2 c. à café de nuoc-mam, Jus de citron vert, 1/2 oeuf, Coriandre, Ciboulette, Menthe

### Préparation :

1. Mixez le poisson cru avec le nuoc-mâm et le jus de citron vert, environ une cuillère à soupe.
2. Ajoutez le demi-oeuf battu, les herbes ciselées, salez légèrement et poivrez.
3. Formez 3 à 4 boulettes de poisson, faites les cuire à la vapeur dans un cuit-vapeur ou dans un panier en bambou couvert de papier sulfurisé.
4. Faites cuire une dizaine de minutes.
5. Servez ces boulettes avec une sauce asiatique.

## Crème au citron



### Ingrédients pour 2 personnes :

3 oeufs, 2 c. à soupe de stévia, 50 ml de lait demi-écrémé, 2 citrons

### Préparation :

1. Râpez le zeste d'un citron et pressez le jus de l'autre citron.
2. Faites chauffer 15 cl d'eau avec le stévia et les zestes.
3. Laissez refroidir, ajoutez le jus de citron.
4. Battez les oeufs et le lait, ajoutez cette préparation au jus de citron chauffé.
5. Versez cette préparation dans deux cocottes en fonte, couvrez.
6. Placez les cocottes dans un cuit vapeur, laissez cuire 30 minutes environ.
7. Réservez au frais.

## Compote de pommes ultra-rapide (micro-ondes)



### Ingrédients pour 2 personnes :

2 pommes, Cannelle en poudre, Vanille (liquide ou en bâton), Option : 1 filet de jus d'orange 100 % pur jus ou sirop d'agave pour sucrer selon goût

### Préparation :

1. Eplucher les pommes et les couper en petits dés.
2. Disposer vos morceaux de pomme dans un plat spécial micro-ondes.
3. Saupoudrer de cannelle en poudre et/ou de vanille suivant vos goûts et mélanger.
4. Verser un filet de jus d'orange 100% pur jus pour sucrer si besoin (ou sirop d'agave à rajouter à la fin).
5. Couvrir le plat d'un film étirable.
6. Cuire au micro-ondes 5 à 10 minutes suivant la puissance de votre four.
7. Le truc en + : vous pouvez faire cette compote micro-ondes avec d'autres fruits de votre choix : pomme-banane ; pomme-abricot ; pêche...
8. Mélanger le tout et réserver.
9. C'est prêt !

## Tartare de tomates aux couleurs de l'été



### Ingrédients pour 4 personnes :

4 tomates, 1 poivron vert, 1 poivron jaune, 2 c. à soupe d'huile d'olive

### Préparation :

1. Plonger les tomates dans l'eau bouillante, les épépiner et les couper en dés.
2. Couper les poivrons en dés.
3. Mélanger dans l'huile d'olive.
4. Mettre dans des ramequins et laisser au frais 2 h.
5. Parsemer de basilic.
6. Servir avec une tranche de pain de campagne légèrement passée à l'ail.

## Crudités au thon à la vinaigrette allégée



### Ingrédients pour 4 personnes :

4 tomates, 1 concombre, 2 boîtes de thon au naturel, 1 oignon, 100 g de fromage blanc 0%, 100 g de persil, 3 c. à soupe de vinaigre, 1 c. à soupe de moutarde, Quelques gouttes de jus de citron

### Préparation :

1. Couper les tomates et concombre en cubes. Verser le tout dans un plat et rajouter le thon.
2. Emincer l'oignon.
3. Rajouter le persil finement coupé puis l'oignon. Mélanger avec les légumes et le poisson.
4. Dans un bol, mélanger le vinaigre avec la moutarde, les quelques gouttes de jus de citron et le fromage blanc.
5. Verser la vinaigrette dans le plat. A servir frais.

## Ramequin d'oeuf au maïs doux



### Ingrédients pour 4 personnes :

2 belles tomates en rondelles épépinées, 1 boîte de 225 g de maïs doux égoutté, 4 oeufs, 30 g de beurre, Poivre, Sel

### Préparation :

1. Beurrer 4 ramequins, les tapisser des rondelles de tomates légèrement salées.
2. Remplir les ramequins avec le maïs.
3. Pour chacun d'eux, avec le dos d'une cuillère, faire un creux au centre du maïs, y casser un oeuf.
4. Saler, poivrer et les recouvrir d'un morceau d'aluminium.
5. Les déposer dans un plat à four contenant 2 cm d'eau préalablement chauffée.
6. Cuire à four chaud 250° (th.8) 10 à 12 mn. Servir.

## Soupe à la tomate

**Ingrédients pour 4 personnes :**

1 grosse boîte de tomates pelées, 5 pommes de terre moyennes, 1,5 litre d'eau, 6 éclats d'ail, 1 cube de bouillon

**Préparation :**

1. Eplucher les pommes de terre.
2. Les placer dans un faitout.
3. Ajouter les tomates, les éclats d'ail, l'eau, le cube de bouillon.
4. Faire cuire environ 25 minutes.
5. Mixer.
6. Saler et poivrer, c'est prêt.

## Mousse d'avocats

**Ingrédients pour 4 personnes :**

2 avocats, 50 g de crevettes décortiquées, 2 jaunes d'oeufs, 1,5 feuille de gélatine, 1/2 c. à café de fécule de Maïs, 13 cl de lait 1/2 écrémé, 1 c. à soupe de crème fraîche allégée, 1/2 citron, Sel, poivre

**Préparation :**

1. Faire tremper la gélatine dans de l'eau froide.
2. Délayer la fécule avec le lait froid puis faire chauffer.
3. Egoutter la gélatine et l'ajouter dans le lait, tourner sur feu moyen jusqu'à l'ébullition.
4. Laisser refroidir.
5. Eplucher les avocats, arroser immédiatement avec le jus du 1/2 citron.
6. Mixer finement la chair d'avocats, les crevettes, les jaunes d'oeufs.
7. Ajouter cette purée au lait avec la gélatine et à la crème.
8. Bien mélanger l'ensemble. Saler, poivrer.
9. Verser dans 4 moules individuels et mettre à réfrigérer 4 heures.
10. Pour servir, démouler dans des assiettes.

## Roulés d'aubergine au jambon cru



### Ingrédients pour 2 personnes :

2 aubergines longues, 3 tranches de fines tranches de jambon cru dégraissé, 4 feuilles de chêne, 20 g de parmesan en copeaux, 1 branche de persil hachée

### Préparation :

1. Laver et essuyer les aubergines, puis les couper dans la longueur en 4 tranches.
2. Ne pas enlever la peau.
3. Dans une poêle antiadhésive, faire griller ces tranches pendant 3 minutes sur chaque côté.
4. Couvrir pour qu'elles ne dessèchent pas.
5. Couper les tranches de jambon en 3 dans la longueur.
6. Poser une tranche de jambon sur une tranche d'aubergine puis les rouler.
7. Piquer avec un cure-dent pour maintenir.
8. Dans les assiettes, disposer les feuilles de chêne.
9. Mettre les roulés au four pendant 5 minutes à 140°.
10. Puis en disposer 4 par assiette.
11. Parsemer du persil sur le dessus et les copeaux de parmesan.

## Roulés de courgettes apéritifs



### Ingrédients pour 4 personnes :

3 courgettes, du fromage ail et fines herbes, 1 c. à soupe d'huile d'olive, des graines de coriandre, des feuilles de roquette, un mélange d'épices (sel, piment d'espelette, etc)

### Préparation :

1. Laver et couper en fines lamelles les courgettes crues.
2. Dans un bol, mélanger le fromage avec l'huile et du poivre.
3. Déposer une cuillère à café de ce mélange sur une lamelle, ajouter une feuille de roquette en travers, et rouler la lamelle comme pour faire un rouleau.
4. Piquer avec un cure-dent.
5. Saupoudrer le dessus avec des épices (au choix) et décorer le fromage sur le côté avec des graines (coriandre, courges).

## Soupe aux lentilles

**Ingrédients pour 2 personnes :**

1 gros oignon émincé, 110 g de lentilles, 1 carotte, 60 cl de jus de tomate, 1 c. à soupe de graines de coriandre moulue, 1 c. à soupe d'huile, Sel, poivre, des feuilles de laurier, 1 branche de thym

**Préparation :**

1. Couvrir les lentilles d'eau bouillante.
2. Laisser tremper 2 heures.
3. Egoutter.
4. Dans une cocotte minute, mettre les lentilles, le jus de tomates, l'oignon, la carotte, le laurier, le thym et 1 litre d'eau.
5. Assaisonner.
6. Cuire 15 minutes à partir de la rotation de la soupape.
7. Attendre 5 minutes avant d'ouvrir.
8. Retirer les feuilles de laurier et le thym. Passer au tamis/mixer.

## Poire au chèvre chaud

**Ingrédients pour 6 personnes :**

3 poires, 1 fromage frais de chèvre, 1 citron, 6 carrés de papier sulfurisé, Facultatif : sirop d'agave

**Préparation :**

1. Pelez et coupez en deux chaque poire et épépinez-la. Coupez les demies-poires en 3 tranches et arrosez-les de jus de citron (ayez la main légère !).
2. Sur chaque carré de papier sulfurisé, disposez les tranches d'une demie-poire.
3. Ajoutez une tranche de fromage de chèvre et éventuellement un peu de sirop d'agave.
4. Saupoudrez de baies roses moulues et refermez les papillotes.
5. Faites cuire 20 minutes à la vapeur.
6. Servez aussitôt en entrée sur des petites assiettes avec par exemple quelques feuilles mâche et une vinaigrette légère.

## Carpaccio de courgettes

**Ingrédients pour 2 personnes :**

1 courgette, 1 c. à c. d'huile d'olive, 2 c. à s. de jus de citron, Sel, Poivre, Basilic, Quelques pluches de parmesan

**Préparation :**

1. Émincer la courgette en fines lamelles (ou rondelles)
2. Les disposer sur une belle assiette
3. Saler, poivrer
4. Rajouter le jus de citron, puis l'huile d'olive
5. Mettre quelques heures au frigo
6. Au moment de servir ajouter le basilic et le parmesan

## Quenelles à la lyonnaise

**Ingrédients pour 4 personnes :**

300 g de farine, 4 oeufs, 1/2 litre d'eau, 100 g de beurre, 1 pincée de sel, Poivre

**Préparation :**

1. Faire bouillir l'eau dans une casserole.
2. Incorporer la farine d'un seul coup en remuant énergiquement avec une cuillère, puis au fouet.
3. Incorporer un à un les oeufs entiers sans cesser de remuer.
4. Une fois le mélange homogène obtenu, saler et poivrer. Retirer du feu.
5. Travailler le beurre en pommade, puis l'incorporer à la préparation.
6. Avec une poche à douille, façonner les quenelles.
7. Faire bouillir une grande casserole d'eau et plonger les quenelles une à une.
8. Lorsqu'elles remontent à la surface, les retirer de la casserole, les plonger dans un récipient d'eau froide.
9. Puis pour bien les sécher, les déposer sur un papier absorbant.

## Roast potatoes light

**Ingrédients pour 5 personnes :**

1 kg de pommes de terre fermes, 2 c. à soupe d'huile

**Préparation :**

1. Eplucher les pommes de terre et les couper en 4.
2. Les faire blanchir 5 mn dans de l'eau salée, les égoutter.
3. Mettre dans un plat allant au four et pulvériser de 2 c. à soupe d'huile.
4. Cuire au four 250° pendant 1 heure.

## Paillasson

**Ingrédients pour 4 personnes :**

600 g de pommes de terre, 60 g de beurre, Sel, poivre

**Préparation :**

1. Eplucher les pommes de terre.
2. Les râper à l'aide d'une grille moyenne.
3. Les passer longuement sous l'eau froide et les presser dans un torchon pour éliminer le maximum d'eau.
4. Saler et poivrer.
5. Dans une poêle, faire fondre 30 g de beurre à feu moyen.
6. Répartir les pommes de terre râpées en galettes plates et laisser dorer 15 mn sans les remuer.
7. Retourner les galettes à l'aide d'une assiette mise dans la poêle que l'on retournera d'un geste rapide en maintenant l'assiette.
8. Remettre 30 g de beurre à fondre dans la poêle et faire glisser délicatement les galettes, pour cuire et dorer l'autre face pendant 10 mn environ.
9. Servir très chaud.

## Sauté de porc

**Ingrédients pour 2 personnes :**

250 g d'échine de porc, 1 concombre, 3 gousses d'ail hachées, 1 c. à soupe de saumure (nuoc mam), 2 c. à café de sucre en poudre, 3 brins de coriandre ciselés, 2 c. à soupe d'huile d'arachide, Sel, poivre

**Préparation :**

1. Peler le concombre, le trancher en 2 dans le sens de la longueur et lui ôter les graines à l'aide d'une petite cuillère.
2. Le couper en tronçons de 5 cm.
3. Les mettre dans une passoire, les saupoudrer d'un peu de sel et les laisser égoutter 20 mn.
4. Les rincer ensuite et les sécher avec du papier absorbant.
5. Faire chauffer le wok ou la poêle sur feu vif.
6. Y verser, y ajouter l'ail et le faire sauter 30 sec en remuant. Ajouter le porc coupé en morceaux et le faire revenir.
7. Assaisonner de sucre, de sel et poivre et de saumure. Ajouter la coriandre ciselée et faire sauter encore 5 mn.
8. Terminer par le concombre et laisser encore cuire 5 mn. Décorer avec des graines germées et servir accompagné de riz basmati nature.

## Sauté de dinde

**Ingrédients pour 2 personnes :**

2 blancs de dinde, 1 carotte, 100 g de pois gourmands, 50 g de champignons noirs, 100 g de pousses de bambou en lamelles, 3 gousses d'ail hachées, 1 verre d'eau avec 1 c. à café de maïzéna, 1 c. à soupe de sauce soja, 2 c. à soupe d'huile d'arachide, Sel, poivre

**Préparation :**

1. Faire tremper les champignons noirs dans de l'eau pour les réhydrater.
2. Peler la carotte et la couper en rondelles ou lamelles.
3. Laver les pois gourmands. Couper la dinde en lamelles grossières.
4. Faire chauffer le wok ou la poêle sur feu vif. Y verser l'huile, y ajouter l'ail et le faire sauter 30 sec en remuant.
5. Ajouter la dinde et la faire revenir.
6. Assaisonner de sel et poivre et de sauce soja.
7. Ajouter les légumes et bien remuer. Laisser cuire 5 min.
8. Terminer par l'eau et la maïzéna et laisser encore cuire 5 mn tout en remuant.
9. Servir accompagné de riz basmati nature.

## Choi sam

**Ingrédients pour 2 personnes :**

300 g de choi sam (légumes en épicerie chinoise), 2 c. à soupe de sauce d'huître

**Préparation :**

1. Laver et couper le choi sam en tronçons. Les faire blanchir dans de l'eau bouillante pendant 2 à 3 minutes.
2. Les égoutter, les mettre dans un plat et verser la sauce d'huîtres dessus.
3. Servir.

## Chou chinois sauté

**Ingrédients pour 4 personnes :**

300 g de chou chinois, 2 oignons, 2 c. à soupe d'huile, 1 c. à soupe de gingembre frais hâché, 2 c. à soupe de sauce soja, Poivre

**Préparation :**

1. Eplucher et émincer les oignons.
2. Détacher les feuilles du chou chinois et les couper en larges lanières.
3. Faire chauffer l'huile dans un wok et y faire dorer les oignons émincés avec le gingembre sans cesser de remuer.
4. Ajouter les feuilles de chou en lanières et faire cuire 3 minutes tout en continuant à remuer.
5. Verser la sauce soja.
6. Poivrer.

## Recette de cookies facile

**Ingrédients pour 6 personnes :**

85 g de beurre, 150 g de farine, 85 g de sucre, 1 œuf, 100 g de chocolat noir, 1/2 sachet de levure chimique, 1 sachet de sucre vanillé

**Préparation :**

1. Préchauffer le four à 180°/th.6
2. Faire ramollir le beurre, le battre puis rajouter tour à tour le sucre puis l'œuf, le sucre vanillé puis la levure.
3. Rajouter petit à petit la farine, battre le tout jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
4. Y incorporer le chocolat réduit en pépites.
5. Disposer sur la plaque du four une feuille de papier sulfurisé des petits tas de pâte suffisamment espacés et les aplatir légèrement.
6. Les enfourner pendant environ 10 min ou jusqu'à ce que les bords des cookies prennent une jolie coloration brune.

## Gaufres traditionnelles

**Ingrédients pour 6 personnes :**

80 g de beurre, 75 g de sucre, 200 g de farine, 3 œufs, 1/4 de litre de lait, 1/2 sachet de levure chimique, 1 sachet de sucre vanillé

**Préparation :**

1. Faire fondre le beurre puis le mélanger avec le sucre et le sucre vanillé.
2. Battre 2 œufs entiers plus un jaune d'œuf à la fourchette.
3. Réserver le troisième blanc d'œuf pour plus tard.
4. Ajouter au mélange beurre et sucre les œufs battus, puis la farine et enfin la levure en poudre.
5. Verser progressivement le lait, en faisant attention à ne pas faire de grumeaux.
6. Monter en neige le blanc d'œuf réservé, et l'incorporer délicatement à la pâte.
7. Graisser le gaufrier, et laisser cuire pendant 2 à 3 min chaque gaufre.

## Pâte à gaufre classique



### Ingrédients pour 8 personnes :

250 g de farine, 80 g de beurre, 50 g de sucre, 50 cl de lait, 3 oeufs, sel

### Préparation :

1. Faire fondre le beurre.
2. Dans un saladier, battre les œufs entiers, puis ajouter progressivement et en alternance le lait et la farine.
3. Y ajouter la levure, le sucre, le beurre ainsi qu'une pincée de sel.
4. Laisse reposer la pâte pendant environ une heure, recouverte d'un torchon propre.

## Crêpes de nos grands-mères



### Ingrédients pour 4 personnes :

1/2 litre de lait, 3 oeufs, 200 g de farine, 1 c. à soupe d'huile, Sel

### Préparation :

1. Mettre la farine dans une terrine, faire un puits et casser les oeufs.
2. Ajouter l'huile, le sel et un peu de lait.
3. Bien travailler la pâte avec une cuillère en bois puis versez progressivement le lait.
4. Laisser reposer la pâte pendant 1 h. La pâte va un peu épaissir.
5. Ajouter un peu d'eau au moment de faire les crêpes.

## Gâteau de riz sans lactose

**Ingrédients pour 8 personnes :**

200 g de riz rond cru, 4 oeufs, 2 c. à soupe d'eau, Edulcorant

**Préparation :**

1. Cuire d'avance le riz selon les indications du paquet. Il doit être froid pour la préparation.
2. Mélanger l'eau et les jaunes d'oeufs. Verser l'édulcorant selon les goûts puis le riz.
3. Battre les blancs pour qu'ils soient mousseux et non fermes. Incorporer délicatement dans la préparation. Verser dans un plat à gratin et mettre au four 30 min 150°C (Th.5). Le dessus doit être doré.

## Déllice au café

**Ingrédients pour 2 personnes :**

200 g de fromage blanc à 0%, 2 c. à café de café soluble, 1/2 c. à café de cacao en poudre, Edulcorant

**Préparation :**

1. Battre soigneusement au fouet le fromage blanc et le café soluble afin d'obtenir une crème lisse et homogène.
2. Ajouter l'édulcorant.
3. Mélanger et dresser dans des coupes de service.
4. Saupoudrer avec le cacao en poudre. Servir frais.

## Soufflé au citron

**Ingrédients pour 4 personnes :**

150 g de sucre en poudre, 4 oeufs, 1 citron jaune bio, 1 citron vert bio, 25 cl de lait écrème, 1 blanc d'oeuf, 3 c. à soupe de Maïzena, 30 g de beurre

**Préparation :**

1. Préchauffer le four (th.6-180°C).
2. Laver les citrons en les brossant, puis râper finement leurs zestes (en réserver quelques-uns pour le décor) et presser leurs jus. Réserver.
3. Dans une casserole, mettre le lait et le sucre et porter à frémissement.
4. Retirer du feu et faire infuser les zestes jusqu'à utilisation.
5. Casser les oeufs en séparant les blancs des jaunes. Réserver.
6. Dans un bol, diluer la Maïzena avec 4 c. à soupe du jus des citrons filtrés.
7. Ajouter ce mélange dans la casserole de lait.
8. Remettre sur feu doux jusqu'à ce que le mélange épaississe.
9. Retirer du feu. Ajouter 20 g de beurre et les jaunes d'oeufs.
10. Mélanger et laisser refroidir complètement.
11. Monter les blancs d'oeufs en neige et les incorporer à la préparation refroidie.
12. Beurrer un moule à soufflé : il doit être suffisamment grand pour que la préparation n'arrive qu'aux deux tiers de la hauteur.
13. Verser dedans la préparation.
14. Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 30 à 40 min jusqu'à ce que le soufflé soit bien gonflé.
15. Décorer avec les zestes de citron réservés.

## Gaspacho de melon à la menthe



### Ingrédients pour 4 personnes :

1 melon des Charentes bien mûr, 750 ml de bouillon de légumes, Feuilles de menthe, 50 g de mie de pain rassis ou 3 biscottes complètes, 1 à 2 C.à.C d'huile d'olive extra vierge, 5 C.à.S de vinaigre de Xérès, Sel et poivre du moulin

### Préparation :

1. Epépinez le melon, récupérez sa chair et découpez-le en dés.
2. Dans un saladier, émiettez la mie de pain et rajoutez une pincée de sel, le poivre et les feuilles de menthe ainsi que la cuillère à café d'huile.
3. Rajoutez les morceaux de melon et arrosez de 5 cuillères à soupe de vinaigre de xérès.
4. Réservez au frais minimum 2 heures après avoir recouvert d'un film alimentaire.
5. Avant de servir, mixez le mélange au blender, rajoutez le bouillon de légumes ainsi que quelques glaçon pour que le gaspacho soit bien rafraîchissant.
6. Servir dans de beaux petits verres ou verrines et décorez avec une feuille de menthe.
7. Suggestion d'accompagnement : chiffonnade de jambon de Bayonne

# *Nos solutions de phytothérapies* pour vous aider à devenir acteur de votre santé



# DÉTOX



Dans notre monde sur-industrialisé et hyper-stressé, notre organisme est sans cesse agressé par :

- une alimentation souvent trop riche en graisses saturées, en sucres simples, chargée de colorants, de conservateurs, de résidus de pesticides...
- la pollution (interne et externe)
- le stress
- les fatigues chroniques
- les chocs émotionnels
- etc.

Ces facteurs d'agression, quasi-permanents, entraînent la production de toxines dans notre organisme. Lorsqu'une quantité de toxines trop importante s'accumule et encrasse notre organisme, nos émonctoires (les organes responsables de l'évacuation des déchets) sont alors surchargés et n'arrivent plus à éliminer de manière optimale. De ce fait, nos systèmes de défenses s'affaiblissent ; notre organisme est plus vulnérable et la fatigue mais aussi le mal-être chronique s'installent.

L'élimination et le drainage des toxines deviennent essentiels au bon fonctionnement de notre organisme ; un programme de détoxification naturel s'impose afin de stimuler toutes nos capacités de drainage et de régénération de l'organisme.

Ainsi, la spécialité nutritionnelle "Multidéttox", à base de fenouil, de cassis et de thé vert, développe une formulation entièrement dédiée au drainage et à l'élimination des toxines.

# Actinutrition® Élimination

Actinutrition® Élimination aide au drainage de votre organisme.

25 jours

**1 FAVORISE L'ÉLIMINATION RÉNALE DE L'EAU**  
grâce au thé vert, à l'hibiscus, aux queues de ceris et au pissenlit

**2 A UN EFFET DIURÉTIQUE**  
grâce à l'hibiscus

**3 CONTRIBUE À RÉDUIRE LA FATIGUE**  
grâce aux vitamines B2, B3, B5 et B9.



Assimilation dynamique de ces principes actifs

## ZOOM SUR LES INGREDIENTS

Notre produit **Actinutrition® Élimination**, formulé par le Département Recherche & Nutrition, est une boisson minceur drainante qui **favorise l'élimination de la rétention d'eau et de la graisse infiltrée**.

Ses actions ciblent essentiellement la silhouette, les jambes lourdes et de l'activation du métabolisme des graisses au niveau du foie (action anti-stockage).

Ses propriétés minceur :

- cette formule spécifique s'adresse essentiellement aux femmes faisant de la rétention d'eau,
- aide les processus de drainage au niveau du métabolisme de la cellulite,
- aide à équilibrer les mauvais réflexes alimentaires (excès de sel...).

**Trio actif de plantes : thé vert / queue de cerises / hibiscus** favorisant directement l'élimination de la rétention d'eau.

**Le pissenlit** apporte une action synergique très intéressante au niveau hépatique : il permet un métabolisme plus harmonieux des graisses et évite ainsi un surstockage graisseux et aqueux.

**Les vitamines B2, B3, B5 et B9** agissent prioritairement au niveau du métabolisme de la mitochondrie pour que le corps fournisse une énergie suffisante pour stimuler tous les processus d'élimination.

Enfin, ces extraits de plantes sont enrichis en potassium dont l'action vient équilibrer celle du sodium en excès ; ainsi le corps, retrouvant son parfait rapport potassium/sodium, lutte plus efficacement contre tous les processus de rétention d'eau.

## CIBLE

- Je suis un régime alimentaire minceur
- Je me sens fatigué
- Je fais de la rétention d'eau
- Je souhaite un effet diurétique

## COMPOSITION

	Par jour (20ml)	AJR*
Extrait aqueux d'hibiscus 1:15	7,5 g	
Équivalent plante	1,5 g	
Extrait aqueux de queues de cerises 1:10	1,5 g	
Équivalent plante	150 mg	
Extrait aqueux de pissenlit 1:5	0,75 g	
Équivalent plante	150 mg	
Extrait de thé 2:1	112,5 mg	
Équivalent plante	225 mg	
Coenzyme Q10	5 mg	
Vitamine B3	5 mg	31,25 %
Vitamine B5	4 mg	66,67 %
Vitamine B2	1,2 mg	85,70 %
Vitamine B1	1,1 mg	100 %
Manganèse	1 mg	50 %
Vitamine B9	50 µg	25 %
Sélénium	15 µg	30,30 %

\* Apports Journaliers Recommandés

## VALEURS NUTRITIVES

	Pour 100 g	Pour 20 ml
Valeurs énergétiques	95 kcal 405 KJ	19 kcal 81 KJ
Protéines	0,4 g	0,08 g
Glucides	23,3 g	4,66 g
Lipides	0,2 g	0,04 g

## CONSEILS D'UTILISATION

Diluer 20 ml d'Actinutrition® Élimination dans un verre d'eau à prendre le matin et boire environ 1,5 litre d'eau par jour

## PRÉSENTATION

Bouteille de 500 mL avec bouchon d'oseur

## INGRÉDIENTS

Extrait queux d'hibiscus, eau, fructose, extrait aqueux de queue de cerise, extrait aqueux de pissenlit, jus de myrtille, extrait de thé vert à 55 % de polyphénols, 5 % de caféine, 15 % d'EGCG et 30 % de catéchine, acidifiant : acide citrique, arômes cassis et cerise, conservateurs : benzoate de sodium et sorbate de potassium, levure de sélénium, arôme fraise, chlorhydrate de thiamine (vitamine B1), riboflavine (vitamine B2), nicotinamide (vitamine B3), calcium panthothénate (vitamine B5), acide folique (vitamine B9), sulfate de manganèse, coenzyme Q10, édulcorant : glycosides de stéviol.

# Actinutrition® MultiDétox

Détoxifiez, purifiez, régénérez !

25 jours

**1 SOUTIEN LES SYSTÈMES DE DÉTOXICATION**  
grâce au fenouil

**2 RECONNU POUR FAVORISER L'ÉLIMINATION RÉNALE DE L'EAU**  
grâce au thé vert, cassis et fenouil

**3 CONTRIBUE À RÉDUIRE LA FATIGUE**  
grâce aux vitamines B2, B3, B5 et B9



Assimilation dynamique de ces principes actifs

## ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

Je vais commencer par balayer une idée reçue : le fait de boire suffisamment d'eau tous les jours n'entraîne pas de rétention d'eau et certainement pas de prise de poids. Au contraire, il est nécessaire de s'hydrater régulièrement au cours de la journée pour assurer les fonctions normales de nos organes. Pourquoi ne pas en profiter pour détoxifier son organisme ?

Rien de plus simple, je vous invite à diluer 20 ml d'Actinutrition® MultiDétox le matin pour soutenir les systèmes de détoxification.

Un corps sain est un corps purifié et libéré de ses toxines et pollutions internes !

Très concentré en extraits de plantes (fenouil, thé vert, cassis, chicorée, radis noir), Actinutrition® MultiDétox prend également en compte la notion de fuite ionique (perte des minéraux via les urines due à l'augmentation de l'élimination). C'est pourquoi nous avons rajouté 5 vitamines, 2 minéraux et du coenzyme Q10 pour satisfaire les besoins essentiels de votre organisme.

## CIBLE

- J'ai la sensation que mon corps est lourd et gonflé.
- Je fais de la rétention d'eau.
- J'élimine mal les toxines.
- J'ai fait trop de repas déséquilibrés.
- Je suis un régime alimentaire minceur.
- Je fume ou bois un peu trop d'alcool.

## COMPOSITION

	Par jour (20ml)	AR*
Extrait aqueux de cassis 1:15 Équivalent plante	6450 mg 430 mg	
Extrait aqueux de chicorée 1:10 Équivalent plante	4000 mg 400 mg	
Extrait de fenouil 1:15 Équivalent plante	450 mg 30 mg	
Extrait de radis noir 1:10 Équivalent plante	350 mg 35 mg	
Extrait de thé vert 2-4:1 Équivalent plante	112,5 mg 225 mg	
Coenzyme Q10	5 mg	
Vitamine B3	5 mg	31,25 %
Vitamine B5	4 mg	80,80 %
Vitamine B2	1,2 mg	85,70 %
Vitamine B1	1,1 mg	100 %
Manganèse	1 mg	50 %
Vitamine B9	50 mcg	25 %
Sélénium	15 mcg	27,3 %

\* Apports Journaliers Recommandés

## VALEURS NUTRITIVES

	Pour 100 g	Pour 15 ml
Valeurs énergétiques	90 kcal 383 KJ	18 kcal 76,6 KJ
Protéines	0,4 g	0,8 mg
Glucides	21,5 g	4,3 g
Lipides	0,5 g	0,1 g

## CONSEILS D'UTILISATION

Diluer 20 ml d'Actinutrition® MultiDétox dans un verre d'eau à prendre le matin et boire 1,5 litre d'eau par jour.

## PRÉSENTATION

Bouteille de 500 mL avec bouchon doseur.

## INGRÉDIENTS

Extraits aqueux de cassis, extrait aqueux de chicorée, fructose, eau, extrait de fenouil, arôme fruits de la passion, extrait aqueux de radis noir, extrait de thé vert titré à 55 % de polyphénols, 5 % de caféine, 15 % d'EGCG et 30 % de catéchine, acidifiant : acide citrique, conservateurs : benzoate de sodium, sorbate de potassium, levure de sélénium, vitamines B5, B3, B2, B1, B9, sulfate de manganèse, coenzyme Q10, édulcorant : glycosides de stéviol.

# Actinutrition® Ketodestock

Actinutrition® KetoDestock favorise la combustion des graisses.

30 jours

**1 FAVORISE LA COMBUSTION DES GRAISSES**  
grâce au guarana

**2 ENCOURAGE L'ÉLIMINATION URINAIRE ET LE DRAINAGE**  
grâce au fenouil

**3 CONTRIBUE À RÉDUIRE LA FATIGUE**  
grâce aux vitamines B2, B3, B5 et B9



Assimilation dynamique de ces principes actifs

## ZOOM SUR LES INGREDIENTS

**Le fenouil** développe une action alcalinisante sur tous les terrains de perte de poids (car le corps a tendance à l'acidification qui vient bloquer cette perte de poids) : sa présence donne donc à cette boisson déstockante un effet minceur antiblocage.

**La queue de cerise** va agir en synergie avec le fenouil pour lever définitivement les blocages minceur. Cette association favorise l'alcalinité du terrain cellulaire pour lever les blocages minceur et permet un meilleur drainage et une meilleure élimination des graisses en excès remise en circulation dans l'organisme.

**Les extraits de cétones de framboises** titrées à 60%, en synergie avec le guarana sont présents pour favoriser l'élimination et la combustion des graisses.

On retrouve également à l'intérieur le coeur de formule spécifique ACE qui permet une protection des actifs ainsi qu'une meilleure mobilisation des récepteurs cellulaires pour chacun d'entre eux.

D'autre part, **le couple manganèse/sélénium** favorise l'effet antioxydant global puisque que l'on sait que dans toute perte de poids, quand les graisses sont éliminées, cela a tendance à oxyder l'organisme. Il faut donc lutter contre cette sur-oxydation qui deviendrait elle aussi un blocage minceur.

Enfin, **la coenzyme Q10** vient soutenir le foie, et **les vitamines du groupe B** viennent soutenir le système nerveux et le métabolisme essentiellement des glucides. Cette synergie permet de maintenir un taux de glucides circulants constant dans le sang et donc de maîtriser le flux insulinaire afin qu'il ne s'oppose pas au déstockage des graisses.

## CIBLE

- Je suis un régime alimentaire minceur
- Je me sens fatigué
- Je fais de la rétention d'eau
- Je veux éliminer les graisses de manière efficace

## COMPOSITION

	Par jour (15ml)	AR*
Queue de cerise Équivalent plante	2,4 g 60 mg	
Guarana Équivalent plante	1,8 g 45 mg	
Fenouil Équivalent plante	1,2 g 30 mg	
Extrait de framboise titré à 60% de cétones Soit en cétones	100,5 mg 60 mg	
Coenzyme Q10	5 mg	
Vitamine B3	5 mg	31,25 %
Vitamine B5	4 mg	66,7 %
Vitamine B2	1,2 mg	85,7 %
Vitamine B1	1,1 mg	100 %
Manganèse	1 mg	50 %
Vitamine B9	50 µg	25 %
Sélénium	15 µg	27,3 %

\* Apports Journaliers Recommandés

## VALEURS NUTRITIVES

	Pour 100 g	Pour 15 ml
Valeurs énergétiques	11 kcal 46 KJ	1,65 kcal 6,9 KJ
Protéines	0,01 g	1,5 mg
Glucides	1,0 g	0,15 g
Lipides	0,79 g	0,12 g

## CONSEILS D'UTILISATION

Chaque jour diluer un bouchon doseur de 15ml dans un verre d'eau. Boire abondamment tout au long de la journée (1,5 litre).

## PRÉSENTATION

Bouteille de 500 mL avec bouchon d'oseur

## INGRÉDIENTS

Eau ; extraits de : queue de cerise (Prunus cerasus), guarana (Paullinia cupuana), fenouil (Foeniculum vulgare) ; jus de concentré de framboise : extrait de framboise titré à 60% de cétones ; arôme framboise ; conservateurs : enzoate de sodium, sorbate de potassium ; vitamines : B3,

# Actinutrition® WAKA

Actinutrition® Ventre et Taille favorise la digestion et contribue au confort digestif.

15 jours

**1 AIDE À ABSORBER LES GRAISSES ET LES SUCRES**  
grâce au nopal

**2 DIMINUE L'APPÉTIT**  
grâce au nopal

**3 CONTRIBUE AU MÉTABOLISME NORMAL DES ACIDES GRAS**  
grâce au zinc



Assimilation dynamique de ces principes actifs



## ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

L'élément central de cette formule, **le wakamé** (laitue de mer). C'est une algue aux propriétés nutritionnelles très remarquables et originales. Le wakamé a la propriété de se transformer en mucilage créant ainsi une sorte de trame fibreuse qui va venir remplir l'estomac et en même temps emprisonner, et attirer à lui une partie des graisses. Cela permet également de maintenir un effet satiétant tout au long de la journée en freinant les sucres, leur assimilation et leur transformation en graisse (origine du sur-stockage et des blocages minceur). Cette algue agit en synergie directe avec les fibres d'acacia et de topinambour pour développer une action phyto-trio, savoir-faire technologique des Laboratoires Actinutrition.

**Les fibres d'acacia** donnent un effet satiétant par effet ballaste. Ces fibres se remplissent d'eau; en freinant l'assimilation des sucres et des graisses, elles aident au contrôle de la glycémie après les repas, permettant d'éviter les phénomènes de sur-stockage.

**Les fibres de feuilles de topinambour** : Le topinambour en décoction a une propriété reconnue depuis l'antiquité pour favoriser la régulation de la glycémie. Il est important de rappeler qu'une personne est « maître » de son poids, de sa minceur et de son bien-être si elle arrive à équilibrer son flux insulinaire tout au long de la journée de façon naturelle (tout déséquilibre du flux insulinaire entraînant systématiquement fringales et hyper-stockage des graisses).

Pour compléter ce phyto trio, on retrouve également un apport indispensable en protides, sous forme de protéines végétales : **les protéines de soja**. Ces protéines ont la faculté précieuse de développer un IG très bas; elles viennent ainsi compenser certains IG beaucoup trop hauts de l'alimentation (pain blanc, riz blanc, purée de pommes de terre ou de carottes, desserts,...) en favorisant également un apport de protéines de qualité. Il est important de rappeler que de modérer un index glycémique vers le bas influence directement la perte de poids et le contrôle durable du poids.

Enfin, **le chrome** : touche technique du département recherche d'Actinutrition. C'est est un oligo-minéral très important qui agit au niveau du "Facteur de Tolérance au Glucose" (FTG) : précurseurs de l'insuline. Cela donne une action encore plus soutenue à l'effet satiétant, à l'effet anti-stockage et à l'effet du contrôle du métabolisme des sucres (permet de lever de nombreux blocages-minceur).

## CIBLE

- Je suis un régime alimentaire minceur
- J'ai un gros appétit
- Je des envies de grignotages

## COMPOSITION

	Par jour (2 gélules)	AR*
Gomme d'acacia	9,915 g	
Protéines de soja	9,915 g	
Extrait de wakamé	150 mg	
Extrait de racine de topinambour	20 mg	
Chrome	25 mg	62,50 %

\* Apports de Référence

## VALEURS NUTRITIVES

	Pour 100 g	Pour 20 ml
Valeurs énergétiques	320 kcal 1338 KJ	64 kcal 268 KJ
Protéines	45 g	9 mg
Glucides	1 g	0,1 g
Lipides	1 g	0,1 g
Fibres	45 g	9 g

## CONSEILS D'UTILISATION

Saupoudrer les aliments de 2 cuillères à soupe, lors des 2 principaux repas.

## PRÉSENTATION

Volume net : 300g, poudre

## INGRÉDIENTS

Gomme d'acacia riche en fibre, protéines de soja (Glycine max L.), extrait de wakamé (Undaria pinnatifida L.), extrait de racine de topinambour (Helianthus tuberosus L.), chlorure de chrome.

# MINCEUR



L'excès de poids corporel est devenu l'une des préoccupations santé majeures de ce début de siècle. Selon une étude menée par l'INSERM (Institut de la Santé et de la Recherche Médicale), 7 femmes sur 10 et 1 homme sur 2 souhaitent perdre du poids ! Les raisons qui poussent à vouloir mincir sont nombreuses mais deux motivations fortes ressortent essentiellement : se sentir mieux dans son corps et dans sa tête ou prévenir les problèmes de santé liés au surpoids (diabète, excès de cholestérol, risque cardiaque). Depuis quelques années, la prévention-santé devient largement prioritaire face à la préoccupation esthétique.

Pour atteindre un objectif minceur, il est important de traiter le problème dans sa globalité. En effet, la sédentarité, les stress multiples et les diverses pressions de la vie quotidienne sont aussi importants que les habitudes alimentaires en elles-mêmes.

Pour retrouver le chemin de l'équilibre, il est donc vivement recommandé de privilégier une bonne hygiène de vie, de pratiquer une activité physique régulière et de s'hydrater tout au long de la journée. Les spécialités nutritionnelles Minceur sont également de bons compagnons et des aides précieuses dans l'esprit de cette démarche globale. A l'écoute de vos besoins spécifiques, c'est toute une palette de solutions minceur qui vous sont proposées : minceur globale, contrôle des fringales, galbe de la silhouette, drainage tissulaire, ciblage des graisses localisées ... Pour chaque problématique il existe une solution Actinutrition.

# Actinutrition® Light & Capt

Actinutrition® Light & Capt aide à mincir en débloquant vos verrous minceur.

14 jours

**1 AIDE À MINCIR**  
grâce à la caroube

**2 CONTRIBUE À RÉDUIRE L'APPÉTIT**  
grâce à la caroube

**3 EMPÊCHE L'ACCUMULATION DE GRAISSES ET FACILITE LEUR DESTOCKAGE**  
grâce au curcuma



Assimilation dynamique de ces principes actifs

## ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

Notre produit Actinutrition® Light & Capt, formulé par le Département Recherche & Nutrition, transforme notre alimentation standard en alimentation santé et minceur. Les actifs majeurs de ce complexe agissent comme un capteur de graisses et un ralentisseur des sucres.

Ainsi, l'impact digestif de stockage des sucres et des graisses diminue. La synergie du curcuma permet d'accélérer le métabolisme et l'élimination des graisses dans notre corps en empêchant une fixation forte de ces graisses au niveau du foie. Le cœur de formule spécifique Actinutrition, ACE BioTechnology, permet également de réguler l'impact des faims nerveuses et de toutes les fausses faims.

La caroube est un extrait alimentaire essentiel avec 2 allégations minceur fortes :

- contribue à réduire l'appétit,
- aide à mincir.

Les nutriments de la caroube agissent essentiellement à 3 niveaux :

1. son pouvoir à freiner l'appétit s'explique par sa haute teneur en fibres et en oligo-éléments, qui prennent du volume une fois dans l'estomac et offrent ainsi une sensation rapide de satiété,
2. cette richesse en fibres très spécifique et la présence d'oligo-éléments essentiels permettent de freiner le métabolisme des graisses et des sucres et ainsi de diminuer le sur-stockage,
3. la poudre de caroube présente également la capacité importante de réguler le transit intestinal et de répondre à de nombreux troubles digestifs grâce à la présence de fibres dans sa composition et de pectines, qui assurent la protection des muqueuses intestinales et la stimulation de la motricité digestive.

Le curcuma développe une action minceur directe sur l'émulsification (digestion) des graisses dans notre corps en empêchant la fixation et le métabolisme de stockage de ces graisses au niveau du foie. Par ailleurs, il faut retenir que c'est l'une des 5 plantes les plus antioxydantes au Monde et nous l'apprécions pour la protection des cellules de notre muqueuse digestive.

En résumé, Light & Capt peut être considéré comme le « partenaire minceur » essentiel de tous les programmes de contrôle du poids.

## CIBLE

- Je suis un régime alimentaire minceur
- J'ai un gros appétit
- Je fais de la rétention d'eau
- Je veux éliminer les graisses de manière efficace

## COMPOSITION

	Par jour (2 gélules)	AR*
Poudre de feuilles de nopal	2010 mg	
Phytostérols de soja	57 mg	
Manganèse	1 mg	50%
Zinc	3 mg	30%
Vitamine B5	4 mg	66,67%
Coenzyme Q10	5 mg	
Vitamine B3	5 mg	31,2%
Vitamine B2	1,1 mg	100%
Vitamine B1	1,2 mg	87,5%
Vitamine B9	50 µg	25%
Chrome	25 µg	62,5
Sélénium	15 µg	30,3%

\* Apports Journaliers Recommandés

## CONSEILS D'UTILISATION

Prendre 2 gélules par jour 15 minutes avant les 2 principaux repas avec un grand verre d'eau.

## PRÉSENTATION

Étui de 60 gélules végétales pour 30 jours de Programme.

## INGRÉDIENTS

Poudre de graine de caroube (*Ceratonia siliqua*), tunique de la gélule : hydroxypropylméthylcellulose, maltodextrine, extrait de rhizome de curcuma (*Curcuma longa*) titré à 95% de curcumine, antiagglomérants : sels de magnésium d'acides gras et dioxyde de silicium {nano}, gluconate de manganèse, coenzyme Q10, niacinamide (vitamine B3), D-pantothénate de calcium (vitamine B5), chlorhydrate de thiamine (vitamine B1), riboflavine (vitamine B2), acide folique (vitamine B9), sélénite de sodium.

# Actinutrition® BodySculpt

Favorisez une perte de poids globale

30 jours

**1 AIDE AU CONTRÔLE DU POIDS**  
grâce au thé vert

**2 FACILITE L'AMINCISSEMENT**  
grâce au guarana dans le  
cadre d'un programme minceur

**3 STIMULE LA DÉGRADATION DES LIPIDES**  
grâce au thé vert



Assimilation dynamique de ces principes actifs

## ZOOM SUR LES INGREDIENTS

Tout le monde sait que la perte de poids est principalement liée à un rééquilibrage alimentaire ... (c'est le message essentiel de la Nutrition-santé des Laboratoires Actinutrition®). Ce que nous savons moins, c'est que nous pouvons soutenir nos efforts grâce à des plantes riches en caféine. L'association rééquilibrage alimentaire et complément alimentaire Minceur est donc très positive pour voir l'aiguille de la balance baisser régulièrement et durablement !

C'est pourquoi les Laboratoires Actinutrition® ont développé la solution nutritionnelle Actinutrition®BodySculpt. Elle regroupe un concentré de plantes riches en caféine (thé vert, guarana, maté) qui apporte 64 mg de caféine par jour afin de faciliter l'ama incissement et stimuler la dégradation des graisses.

La formule Actinutrition® BodySculpt contient également le duo chrome-zinc pour son action sur le métabolisme des glucides et des acides gras. Très complet, Actinutrition® BodySculpt est votre partenaire-minceur pour atteindre plus facilement votre poids santé, de forme et de bien-être.

## CIBLE

- Je veux accélérer ma perte de poids efficacement.
- Je veux soutenir mon régime minceur.
- Je fais du sport et voudrais soutenir mes efforts minceur.
- J'ai des coups de barre répétés.
- J'ai de nouveau faim 2h après le repas.

## COMPOSITION

	Par jour (2 gélules)	AJR*
Extrait de thé vert	500 mg	
Équivalent plante	2500 mg	
Extrait de guarana	250 mg	
Équivalent plante	1000 mg	
Extrait de maté	40 mg	
Équivalent plante	240 mg	
Coenzyme Q10	5 mg	
Vitamine B5	6 mg	100 %
Vitamine B3	5 mg	31 %
Vitamine B2	1,4 mg	100 %
Vitamine B1	1,1 mg	100 %
Vitamine B9	200 µg	100 %
Zinc	3 mg	30 %
Manganèse	2 mg	100 %
Sélénium	50 µg	90 %
Chrome	25 µg	62,5 %

\* Apports Journaliers Recommandés

## CONSEILS D'UTILISATION

Prendre 2 gélules le matin de préférence avec un verre d'eau.

## PRÉSENTATION

60 gélules végétales.

## INGRÉDIENTS

Extrait de thé vert, extrait de guarana, agent d'enrobage : hypromellose, extrait sec de maté, gluconate de zinc, gluconate de manganèse, antiagglomérant : stéarate de magnésium, vitamine B5, vitamine B3, coenzyme Q10, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B9, chlorure de chrome, sélénite de sodium.

# Actinutrition® Ventre & Taille

Actinutrition® Ventre et Taille favorise la digestion et contribue au confort digestif.

30 jours

**1** CONTRIBUE AU CONFORT DIGESTIF ET FAVORISE LA DIGESTION grâce aux feuilles de framboisier

**2** CONTRIBUE AU FONCTIONNEMENT NORMAL DES ENZYMES DIGESTIVES grâce au calcium



Assimilation dynamique de ces principes actifs

## ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

- Feuilles de framboisier** (extrait titré 4:1) : cet extrait alimentaire favorise tous les processus de digestion et donc s'oppose aux lourdeurs post-prandiales (repas lourds, repas chargés en graisse ou riches en fibres), aux ballonnements, aux somnolences après les repas...
- Huile essentielle de romarin + huile essentielle de menthe poivrée** : la synergie de ces 2 phyto-composants et de la feuille de framboisier va cibler tous les processus de digestion :
  - stomachique : favorise la digestion globale,
  - cholagogue : favorise le travail du foie et de la bile.
- Calcium** : ce minéral permet de favoriser directement le fonctionnement normal des enzymes digestives.
- Poudre de kaolin** : sa propriété est de permettre à la fois une meilleure digestion (finis les flatulences, gargouillements, ballonnements...) et une absorption des gaz intestinaux durant le transit.
- Coenzyme Q10 + vitamines B1-B2-B3-B5** : ce complexe permet une recharge neuro-digestive de qualité car toute crispation fatigue l'estomac et le tube digestif, ce qui empêche une bonne digestion et une bonne assimilation des éléments nutritifs essentiels.

## CIBLE

- Je suis un régime alimentaire minceur
- J'ai des petits problèmes de digestion
- Je souhaite m'affiner au niveau de la taille et du ventre

## COMPOSITION

	Par jour (2 gélules)	AR*
Feuilles de framboisier (extrait 4:1)	375 mg	
Équivalent plante	1500 mg	
Calcium	120 mg	15%
Poudre de Kaolin	100 mg	
Coenzyme Q10	5 mg	
Vitamine B3	5 mg	31%
Vitamine B5	4 mg	66,67%
Huile essentielle de romarin	2 mg	
Vitamine B2	1,2 mg	85,7%
Vitamine B1	1,1 mg	100%
Manganèse	1 mg	50%
Huile essentielle de menthe poivrée	1 mg	
Vitamine B9	50 µg	25%
Sélénium	15 µg	30,3%

\* Apports de Référence

## CONSEILS D'UTILISATION

Prendre 1 gélule à midi et 1 gélule le soir au début des repas avec un verre d'eau.

## PRÉSENTATION

Étui de 60 gélules végétales pour un programme d'1 mois

## INGRÉDIENTS

Extrait de feuilles de framboisier (*Rubus idaeus*), carbonate de calcium, gélule végétale : hydroxypropylméthylcellulose, poudre de kaolin, antiagglomérant : sels de magnésium d'acide gras; dioxyde de silicium, gluconate de manganèse, niacinamide (vitamine B3), coenzyme Q10, D-calcium panthothénate (vitamine B5), huile essentielle de romarin (*Rosmarinus officinalis*), thiamine hydrochloride (vitamine B1), riboflavine (vitamine B2), huile essentielle de menthe poivrée (*Mentha x piperita*), acide folique (vitamine B9), sélénite de sodium.

# Actinutrition® Galbe & Courbe

## Le partenaire triple action anti-cellulite

30 jours

**1 AIDE À RÉDUIRE LA CELLULITE**  
grâce au marc de raisin

**2 AIDE À CONTRÔLER LE POIDS CORPOREL**  
grâce au guarana et au marc de raisin

**3 PRÉSERVE LA SANTÉ DE LA PEAU  
ET DES TISSUS CONJONCTIFS**  
grâce à la reine des prés



Assimilation dynamique de ces principes actifs

### ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

La majorité des femmes (même celles qui n'ont pas de poids à perdre) souhaitent lutter contre la cellulite afin d'harmoniser leur silhouette et l'aspect de leur peau. Pour cela, il faut apporter tous les éléments nécessaires pour rendre la cellule grasseuse plus réceptive (donc défibrosée), pour lutter contre les micro-inflammations et enfin pour agir sur la peau. C'est exactement le rôle ciblé d'Actinutrition® Galbe & Courbe qui contient entre autres dans sa formule du marc de raisin, du guarana, de la reine des prés, de l'aloë vera et de la renouée du Japon.

Sa triple action - anticellulite - contrôle du poids - santé de la peau - en fait une solution idéale pour vous aider à remodeler enfin votre silhouette.

### CIBLE

- J'ai de la cellulite : culotte de cheval, ventre, cuisse, bras, etc.
- J'ai une silhouette disharmonieuse.
- J'ai de la peau d'orange et des amas graisseux.
- Je veux améliorer la souplesse et l'aspect de ma peau même si je n'ai pas de poids à perdre.
- Je n'arrive pas à mincir là où je veux.

### COMPOSITION

	Par jour (1 gélule)	Équivalence plate sèche	AR*
Extrait de guarana 4 : 1 Dont caféine	250 mg 27,5 mg	1000 mg	
Papaïne	240 000 USP**		
Extrait de reine des prés 8-10 : 1 Dont acide salicylique	37,5 mg 0,06 mg	300 mg	
Suc d'aloë ferox Mill	25 mg		
Manganèse	1 mg		50 %
Extrait de renouée du Japon Dont resvératrol	5 mg 2,5 mg	400 mg	
Vitamine B5	4 mg		66,67 %
Extrait de raisin 330 : 1 Dont polyphénols	6,1 mg 5,5 mg	2013 mg	
Coenzyme Q10	5 mg		
Vitamine B3	5 mg		31 %
Vitamine B1	1,1 mg		100 %
Vitamine B2	1,2 mg		85,7 %
Vitamine B9	50 µg		25 %
Sélénium	15 µg		27,3 %

\* Apports Journaliers Recommandés

\*\* United States Pharmacopeia

### CONSEILS D'UTILISATION

Prendre une gélule par jour, le matin de préférence.

### PRÉSENTATION

30 gélules végétales.

### INGRÉDIENTS

Extrait de graines de guarana (Paullinia cupana) dosé en caféine, tunique d'origine végétale : hydroxypropylméthylcellulose, poudre de papaïne (disulfite de sodium), extrait de sommités fleuries de reines des prés (Spiraea ulmaria) dosé en acide salicylique, poudre de gel d'Aloë vera (Barbadensis Miller), gluconate de manganèse, antiagglomérant : stéarate de magnésium, extrait de racines de renouée du Japon (Polygonum cuspidatum) dosé en resvératrol, vitamine B5, extrait de marc de raisin (Vitis vinifera) dosé en polyphénols (sulfites), coenzyme Q10, vitamine B3, arôme : huile essentielle de cyprès (Cupressus sempervirens), vitamine B1, vitamine B2, vitamine B9, sélénite de sodium.

# SÉRÉNITÉ



Le stress est le principal fléau de ce début de siècle. Dans notre société actuelle, les sources de stress sont nombreuses et l'activité professionnelle est la source de stress majeure de toutes les pressions nerveuses en France (près de 66% des travailleurs français se déclarent stressés au travail). Ce stress met notre organisme complet à rude épreuve. Fatigues chroniques, anxiété, baisse de moral, augmentation ou perte d'appétit, troubles du sommeil, allergies et intolérances multiples, troubles de l'humeur... s'installent peu à peu puis durablement.

Privilégier les réflexes d'une bonne hygiène de vie peut nous aider à combattre cet état : mieux dormir, pratiquer une activité physique régulière, apprendre à se relaxer et surtout positiver ! Là encore, un complément alimentaire ciblé peut nous apporter une aide précieuse. Cette spécialité nutritionnelle doit faire la part belle aux meilleures plantes à visée anti-stress : rhodiola, grande camomille, ...mais il faut également garder présent à l'esprit l'importance de la recharge puis de l'équilibre du système nerveux : les synergies développées par le magnésium et les vitamines du groupe B soutiennent positivement tous les états de nervosité, stress, anxiété, déséquilibre émotionnel.

Parmi les nombreuses solutions anti-stress présentes sur le marché, il est indispensable de faire un choix qualitatif : notre équipe de pharmacien et diététicienne sera toujours là pour vous conseiller. N'hésitez jamais à faire appel à eux.

# Actinutrition® Apaisement

Choisissez la sérénité

30 jours

**1 AIDE À RESTER RELAXÉ**  
grâce à la grande camomille

**2 CONTRIBUE AU FONCTIONNEMENT  
NORMAL DU SYSTÈME NERVEUX**  
grâce au magnésium marin et  
aux vitamines B1, B2 et B3

**3 RICHE EN MAGNÉSIMUM MARIN DE  
HAUTE QUALITÉ**



Assimilation dynamique de ces principes actifs

## ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

Il n'est plus à démontrer que le stress a de multiples répercussions négatives tant physiques que psychologiques. C'est l'ennemi « bien-être » du XXIème siècle car il met à mal notre système nerveux.

Pour lutter contre ce fléau de civilisation, il faut agir sur notre environnement : prendre son temps, se laisser aller à la respiration, à la méditation, savoir se couper du monde (télé, radio, téléphone ...)

Mais il faut également agir sur ses équilibres internes en apportant à notre corps des actifs reconnus harmonisants et apaisants. C'est pourquoi je vous conseille Actinutrition® Apaisement qui est riche en magnésium marin pour vous aider à revenir à un état d'équilibre nerveux. Il contient également du rhodiola et de la grande camomille pour que vous restiez relaxé et « nerveusement rechargé » durablement.

Sans accoutumance, Actinutrition® Apaisement est votre bouclier anti-stress.

## CIBLE

- Je me sens stressé(e) et irritable.  
Je suis de nature nerveuse et émotive.
- Je dois affronter un évènement stressant de ma vie.
- Je me sens surmené(e).

## COMPOSITION

	Par jour (2 gélules)	AR*
Magnésium	225 mg	60 %
Calcium	120 mg	15 %
Poudre de grande camomille	60 mg	
Extrait sec de Rhodiola rosea	32 mg	
Protizen	10 mg	
Coenzyme Q10	5 mg	
Vitamine B3	5 mg	31 %
Vitamine B5	5 mg	66,67 %
Zinc	1,5 mg	15 %
Vitamine B2	1,2 mg	85,7 %
Vitamine B1	1,1 mg	100 %
Manganèse	1 mg	50 %
Vitamine B9	50 µg	25 %
Sélénium	15 µg	30,3 %

\* Apports Journaliers Recommandés

## CONSEILS D'UTILISATION

Prendre 2 gélules par jour, le matin de préférence.

## PRÉSENTATION

60 gélules végétales.

## INGRÉDIENTS

Magnésium marin, carbonate de calcium, agent d'enrobage : hypromellose, poudre de grande camomille, extrait sec de rhodiola, gluconate de manganèse, antiagglomérant : stéarate de magnésium, gluconate de zinc, protéine de poisson Protizen, vitamine B5, poudre de coenzyme Q10, vitamine B3, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B9, sélénite de sodium.

# DIGESTION



Alimentation trop grasse, trop sucrée, trop salée, riche en additifs et en conservateurs, mauvaise mastication ou carence en fibres ; l'alimentation moderne a plus changé en 50 ans que pendant les 50 derniers siècles et ces nouvelles habitudes de vie mettent à mal chaque jour notre système digestif. Plusieurs conséquences anti minceur, anti bien-être, anti santé en découlent : digestion ralentie, digestion déficiente, digestion incomplète (sur-stockage des graisses), ballonnements, déséquilibre de la flore intestinale et enfin diminution globale de toute l'efficacité de nos enzymes digestives.

Fort heureusement, il existe des solutions naturelles pour limiter et lutter contre ces désagréments et déséquilibres progressifs :

- Consommer des aliments variés, riches en fibres et majoritairement alcalins (éviter les viandes et privilégier les fruits et légumes)
- S'hydrater régulièrement et suffisamment
- Se relaxer et s'oxygéner (aérer plusieurs fois par jour la maison et le lieu de travail)
- Pratiquer une activité physique régulière (la marche reste n°1 à ce palmarès)
- Faire confiance à la nature grâce aux vertus de la phytothérapie, des oligoéléments et des nutriments essentiels.

Utilisant les pouvoirs reconnus des plantes, les spécialités nutritionnelles ciblant la digestion sont de véritables solutions bien-être naturelles et efficaces. Parmi les plantes reconnues pour leurs vertus apaisantes et digestives, sont retrouvées le boldo, les huiles essentielles de cumin et d'estragon ou encore le rhodiola.

# Actinutrition® Digestion

Retrouvez équilibre et bien-être digestif

30 jours

**1 FAVORISE LE FONCTIONNEMENT NORMAL DES ENZYMES DIGESTIVES** grâce au calcium

**2 CONTRIBUE À UNE BONNE SANTÉ DU TUBE GASTRO-INTESTINAL** grâce au rhodiola



Assimilation dynamique de ces principes actifs

## ZOOM SUR LES INGREDIENTS

La base de toute la santé, de la véritable minceur et du bien-être durable réside dans une bonne digestion/assimilation. Avant toute démarche bien-être ou minceur, il est donc indispensable de rétablir notre efficacité et nos équilibres digestifs.

C'est pourquoi le département recherche Actinutrition® a sélectionné des actifs tels que des enzymes digestives, dont l'efficacité est améliorée grâce au calcium. Mais aussi du rhodiola pour participer à la bonne santé du tube gastro-intestinal.

Enrichie également en boldo, cette formule vous aidera à vous sentir plus léger et plus performant après les repas.

## CIBLE

- Je suis ballonné après les repas.
- J'ai un gros coup de barre après les repas.
- J'ai un transit perturbé, irrégulier.
- J'ai du mal à digérer certains aliments.
- Je dors mal si je mange trop tard.
- J'ai des problèmes de constipation.

## COMPOSITION

	Par jour (2 gélules)	AJR*
Calcium	120,80 mg	15,1 %
Poudre de boldo	100 mg	
Amylase	75 mg (30 000 U)	
Extrait de rhodiola	60 mg	
Dont salidroside	0,9 mg	
Dont rosavine	0,3 mg	
Papaïne	40 mg (240 000 USP**)	
Manganèse	2 mg	100 %
Vitamine B5	6 mg	100 %
Coenzyme Q10	5 mg	
Vitamine B3	5 mg	31,2 %
Vitamine B1	1,1 mg	100 %
Vitamine B2	1,4 mg	100 %
Vitamine B9	200 µg	100 %
Sélénium	50 µg	90,9 %

\* Apports Journaliers Recommandés

\*\* United States Pharmacopeia

## CONSEILS D'UTILISATION

Prendre 2 gélules par jour, 1 gélule le matin et 1 gélule le soir.

## PRÉSENTATION

60 gélules végétales.

## INGRÉDIENTS

Carbonate de calcium, agent d'enrobage: hydroxypropylméthylcellulose, poudre de feuilles de boldo (*Peumus boldus*), amylase, extrait de racines de rhodiola dosé en salidroside et rosavine (*Rhodiola rosea*), papaïne, antiagglomérant : stéarate de magnésium, gluconate de manganèse, antiagglomérant : silice colloïdale, arômes : huile essentielle d'estragon (*Artemisia dracunculus*), huile essentielle de cumin (*Cuminum cyminum*), vitamine B5, coenzyme Q10, vitamine B3, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B9, sélénite de sodium.

# ÉQUILIBRE ACIDO-BASIQUE

Programmé pour vivre dans un équilibre acido-basique quasi-neutre (pH=7,35), notre organisme est chaque jour mis à rude épreuve par notre alimentation, nos rythmes et modes de vie modernes. Fatigues chroniques, anxiété exacerbée, stress, baisse de moral, sub-dépression, surpoids mais aussi douleurs chroniques articulaires et/ou musculaires sont autant de signes de mal-être insidieux et révélateurs d'un déséquilibre de notre métabolisme nutritionnel.

Ces déséquilibres cellulaires ne sont pas sans conséquence pour notre organisme. Nos systèmes tampons (qui régulent la répartition des acides et des bases dans notre organisme) sont perturbés par ces sollicitations quotidiennes excessives et conduisent à un déséquilibre acido-basique, tendant vers l'acidité. Depuis l'intuition visionnaire du Docteur Kousmine, de très nombreuses publications scientifiques (dont celle du Docteur Rougier) sont venues démontrer l'importance d'une bonne reprogrammation de notre terrain acido-basique.

Pour neutraliser ces excès d'acides, il est recommandé d'avoir un apport plus important en minéraux alcalins (citrate de magnésium, de calcium...) grâce à une alimentation au pH plus basique (favoriser les fruits comme la banane ou l'avocat et les légumes comme la courgette ou l'asperge) ou grâce à une supplémentation alimentaire ciblée.



# Actinutrition® Équilibre Acide-Base

La base de votre bien-être

30 jours

**1** CONTRIBUE À UN MÉTABOLISME ACIDO-BASIQUE NORMAL grâce au zinc

**2** RICHE EN VITAMINES ET MINÉRAUX

**3** FAITES LE TEST DE SON EFFICACITÉ AVEC UN PAPIER pH



Assimilation dynamique de ces principes actifs

## ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

Les différentes fonctions vitales et tous les organes de notre corps agissent comme des unités à la fois indépendantes mais aussi coordonnées entre-elles. Ainsi, la respiration ne va pas sans la fonction cardiaque, la fonction cardiaque sans les muscles, eux-mêmes liés au système nerveux ...

Il est donc évident que si nous déséquilibrons une de nos fonctions organiques, cela aura des répercussions sur les autres.

C'est le cas de la « fonction d'homéostasie » qui gère la notion d'équilibre acide-base au sein de la cellule.

Pour maintenir ou retrouver un pH interne normal (pH=7.35), il est recommandé d'apporter des éléments basifiants tels que le vinaigre de cidre et le citrate de magnésium.

Actinutrition® Equilibre Acide-Base permet une transformation et une meilleure assimilation cellulaire.

## CIBLE

- Je suis fatigué(e) durablement.
- J'ai une baisse de moral.
- Je suis un régime alimentaire mais la perte de poids ne s'enclenche pas.
- Mon organisme est pollué par de mauvaises habitudes alimentaires.

## COMPOSITION

	Par jour (2 gélules)	AR*
Vinaigre de cidre	450 mg	
Citrate de magnésium Dont magnésium	200 mg 29 mg	7,72 %
Coenzyme Q10	5 mg	
Vitamine B3	5 mg	31,24 %
Vitamine B5	4 mg	66,66 %
Zinc	2,5 mg	25 %
Vitamine B2	1,2 mg	100 %
Vitamine B1	1,1 mg	100 %
Manganèse	1 mg	7,72 %
Vitamine B9	50 µg	25,50 %
Chrome	25 µg	62,5 %
Sélénium	15 µg	27,26 %

\* Apports Journaliers Recommandés

## CONSEILS D'UTILISATION

Prendre 1 gélule le midi et 1 gélule le soir, au moment des repas avec un verre d'eau. Soit 2 gélules par jour.

## PRÉSENTATION

60 gélules végétales.

## INGRÉDIENTS

Vinaigredecidre, citratedemagnésium, agent d'enrobage : hypromellose, cellulose microcristalline, gluconate de zinc, gluconate de manganèse, antiagglomérant : stéarate de magnésium, vitamine B5, vitamine B3, coenzyme Q10, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B9, sélénite de sodium, chlorure de chrome.

# VITALITÉ



La moitié des européens se déclare fatiguée de façon plus ou moins constante et chronique ! C'est le mal du siècle (base de plus de 50% des consultations généralistes). Manque de tonus, petite baisse de moral, perte de motivation : tout au long de l'année, notre corps subit des pertes d'énergie dues en partie à nos rythmes de vie effrénés et à notre mode alimentaire déséquilibré et carencé. Il n'y a pas qu'une fatigue ; mais bien "des fatigues" (car physique, mental et émotionnel sont concernés) : manque de tonus, baisse de moral, perte de motivation, sommeil non réparateur, épuisement en fin de journée, manque de concentration, manque de résistance au stress. Tout au long de l'année, notre corps et notre organisme subissent ces pertes d'énergie.

Pour retrouver toute la vitalité, le tonus, la joie et l'entrain dont notre corps a besoin pour affronter positivement les défis de la vie quotidienne, la première des solutions reste bien entendu le repos et le travail sur soi (relaxation, sophrologie, méditation). Mais il est tout aussi important de restaurer nos équilibres cellulaires, tissulaires et organiques, en les protégeant de l'agression des radicaux libres et des carences essentielles (oligoéléments, minéraux, vitamines antioxydantes, vitamines du groupe B). Tous ces nutriments sont indispensables et indissociables d'un fonctionnement harmonieux de notre organisme et d'une démarche de prévention active.

# Actinutrition® MultiVitamines

Boostez votre tonus et votre vitalité

30 jours

**1 DIMINUTION DE LA SENSATION DE FATIGUE**  
grâce aux vitamines B2, B5, B6, B9, C, au fer et au magnésium marin

**2 CONTRIBUE À UN RENDEMENT NORMAL DU MÉTABOLISME ÉNERGÉTIQUE**  
grâce aux vitamines B2, B3, B5, B6, B8, C, au cuivre et au zinc



Assimilation dynamique de ces principes actifs

## ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

De la vitalité naît la performance, il est donc indispensable d'être en forme toute la journée pour accomplir avec succès nos activités quotidiennes.

Pour cela rien de mieux qu'un concentré de vitamines et minéraux tel qu'Actinutrition® MultiVitamines. Il regroupe 11 vitamines, 7 minéraux et du coenzyme Q10. Sa véritable particularité vient de l'origine du magnésium qui est un magnésium marin de haute qualité. De plus, nous avons intégré dans sa formule le duo chrome-zinc pour son action sur le métabolisme des glucides et des acides gras. Ceci permet de placer Actinutrition® MultiVitamines bien au-dessus de la plupart des compléments alimentaires anti-fatigues.

## CIBLE

- Je me sens fatigué(e) au réveil.
- Les changements de saison m'épuisent.
- J'ai des coups de barre dans la journée.
- Je me concentre difficilement.
- J'ai moins de mémoire.
- J'ai moins d'entrain.
- J'ai des coups de blues.

## COMPOSITION

	Par jour (2 gélules)	AJR*
Magnésium	293,50 mg	78,2 %
Vitamine C	80 mg	100 %
Potassium	50 mg	2,5 %
Fer	14 mg	100 %
Vitamine E	12 mg	100 %
Vitamine B3	5 mg	31,2 %
Coenzyme Q10	5 mg	
Vitamine B5	4 mg	66,66 %
Zinc	3,06 mg	30,6 %
Vitamine B6	1,4 mg	100 %
Vitamine B2	1,2 mg	85,6 %
Vitamine B1	1,1 mg	100 %
Cuivre	1 mg	100 %
Manganèse	1 mg	50 %
Vitamine A	800 µg	100 %
Vitamine B9	50 µg	25 %
Chrome	50 µg	100 %
Sélénium	15 µg	27,2 %
Vitamine D3	5 µg	100 %

\* Apports Journaliers Recommandés

## CONSEILS D'UTILISATION

Prendre 2 gélules le matin de préférence avec un verre d'eau.

## PRÉSENTATION

60 gélules végétales.

## INGRÉDIENTS

Oxyde de magnésium, tunique d'origine végétale : hydroxypropylméthylcellulose, carbonate de potassium, vitamine C, sulfate de fer, vitamine E, sulfate de zinc, gluconate de cuivre, vitamine B5, sulfate de manganèse, vitamine A, coenzyme Q10, vitamine B3, vitamine D3, vitamine B6, vitamine B2, vitamine B1, picolinate de chrome, vitamine B9, sélénite de sodium, vitamine B8.

# Actinutrition® Transit A.C.E.

Actinutrition® Transit facilite le transit par effet de lest.

**1 AIDE AU TRANSIT ET AU CONFORT DIGESTIF**  
grâce à la bourdaine, au Séné et au Tamarin

**2 PRÉVIENS L'INFLAMMATION DES INTESTINS**  
grâce à la mauve



Assimilation dynamique de ces principes actifs

## ZOOM SUR LES INGREDIENTS

### Bourdaine : l'écorce

La bourdaine est une plante médicinale réputée pour son action en tant que laxative et purgative. La bourdaine est employée en traitement thérapeutique des constipations et des insuffisances biliaires. Elle agit en tant qu'émétique et cholagogue.

### Séné : la feuille

Le séné est une plante médicinale possédant des propriétés purgatives et laxatives, dont les fleurs sont utilisées pour lutter contre les problèmes de constipation. Il agit sur les contractions du gros intestin. Le séné est employé pour activer la tonicité et la rééducation de l'intestin, il facilite l'élimination de son contenu. Puissant laxatif, le séné contient des principes actifs, comme les dérivés naturels de l'antraquinone, qui favorisent l'action de la flore intestinale durant le transit.

### Tamarin : extrait sec de fruit de tamarinier

Laxatif et émollient, le tamarin soulage les troubles digestifs (ballonnements, nausées, constipation...). Le tamarin facilite la digestion en activant le flux de bile dans l'intestin et traite les troubles intestinaux. Ses vertus curatives sont bien connues des médecines chinoise et ayurvédique.

**Pruneau : le pruneau contient une quantité importante de fibres, réparties entre fibres solubles et insolubles.**

Les fibres solubles possèdent une forte capacité de rétention d'eau et exercent une action bénéfique sur le transit intestinal. Les fibres insolubles jouent un rôle mécanique en accélérant et en stimulant le fonctionnement des intestins.

### Mauve : la fleur

La mauve est préconisée en traitement thérapeutique de l'inflammation des intestins, elle est aussi laxative. La mauve vient renforcer cette action et aide également à limiter les inconforts digestifs tels que les ballonnements.

## CIBLE

- J'ai un transit perturbé
- Je des problèmes de digestion
- Je me sens ballonné et lourd après les repas

## COMPOSITION

	Par jour (2 gélules)	AR*
Extrait de Séné	250 mg	15,1 %
Extrait de Tamarin	250 mg	
Équivalent pante	1000 mg	
Extrait de pruneau	160 mg	
Extrait de Bourdaine	120 mg	
Extrait de Mauve	60 mg	
Coenzyme Q10	5 mg	
Vitamine B3	5 mg	31,25 %
Vitamine B5	4 mg	66,6 %
Vitamine B2	1,2 mg	87,5 %
Vitamine B1	1,1 mg	100 %
Manganèse	1 mg	50 %
Vitamine B9	50 µg	25 %
Sélénium	15 µg	27,3 %

\* Apports Recommandés

## CONSEILS D'UTILISATION

Prendre 2 gélules le soir avant de se coucher, avec un verre d'eau lors de période de transit ralenti.

## INGRÉDIENTS

Extrait sec de fruit de tamarinier (*Tamarindus indica* L.) ; poudre de feuille de séné (*Cassia angustifolia*) ; enveloppe de la gélule : hydroxypropylméthylcellulose ; poudre de pruneau (*Prunus domestica* L.) ; poudre d'écorce de bourdaine (*Rhamnus* Sp.) ; poudre de fleur de mauve (*Malva sylvestris*) ; anti-agglomérant : sels de magnésium d'acide gras ; gluconate de manganèse ; niacinamide (vitamine B3) ; D-calcium panthothenate (vitamine B5) ; coenzyme Q10 ; thiamine hydrochloride (vitamine B1) ; riboflavine (vitamine B2) ; acide folique (vitamine B9) ; Sélénite de sodium

# ARTICULATIONS



**Les articulations forment une jonction souple entre les os et permettent ainsi d'assurer la mobilité de tout notre squelette.** Elles sont donc essentielles à chacun des mouvements de notre corps.

Aujourd'hui en France, près de 20 millions de personnes connaissent des gênes, des douleurs et des limitations articulaires. L'origine de ces désagréments chroniques repose sur de multiples facteurs :

- **Une alimentation déséquilibrée** : notre alimentation moderne a plus changé en 50 ans que pendant les 50 derniers siècles ! Ces modifications profondes ont apporté des excès de consommation de protéines (viandes, laitages...), de sucres raffinés, de sels, de sodas divers, tous acidifiants pour notre organisme. Cet excès d'acide agresse progressivement tous nos tissus, tous nos organes et nos articulations. Pour rétablir l'équilibre acido-basique de notre corps, l'organisme est obligé de monopoliser des minéraux basiques principalement le calcium, constituant majeur de l'os. Troubles articulaires, osseux, inflammations chroniques, etc. ont souvent un lien direct avec nos excès et déséquilibres alimentaires.
- **Les excès** : excès en tout genre (de sport, de traumatisme, de stress, de manque de sommeil, de surmenage, etc.) nuisent gravement à la santé de nos articulations qui induisent leur dégénérescence programmée.
- **Le surpoids** : l'excès de poids "pèse" plus lourdement sur les surfaces articulaires de nos membres inférieurs ce qui les endommage en provoquant leur érosion progressive.
- **L'âge** : au fil des années apparaissent progressivement des raideurs, une augmentation des douleurs et une diminution de la mobilité. Ceci traduit une atteinte dégénérative de nos cartilages par défaut de synthèse (ou d'apport alimentaire) de ses constituants fondamentaux en particulier la glucosamine, la chondroïtine et le silicium.

Ainsi, pour une prévention active et pour des articulations plus souples, plus résistantes et un mieux-être au quotidien, il est recommandé de :

- Privilégier une alimentation saine et équilibrée (équilibre acido-basique et index slim-data)
- Soulager nos articulations en drainant les acides en excès, à l'aide de plantes telles que : harpagophytum, cassis, ortie...
- Mettre chaque jour dans nos assiettes minéraux, vitamines et nutriments essentiels qui interviennent directement dans la formation du cartilage, des tendons ou de l'os (Calcium, Magnésium, Silicium, chondroïtine, vitamine D...) ou favorisant l'équilibre acide-base (Zinc, Magnésium, Calcium, Potassium).

# Actinutrition® MultiFlex

Retrouvez votre liberté de mouvements

30 jours

**1 FAVORISE LE CONFORT ARTICULAIRE**  
grâce au bambou

**2 AIDE À APAISER LES ARTICULATIONS**  
grâce à la prêle

**3 CONTRIBUE À LA FORMATION NORMALE  
DE COLLAGÈNE POUR ASSURER LA  
FONCTION NORMALE DES CARTILAGES**  
grâce à la vitamine C



Assimilation dynamique de ces principes actifs

## ZOOM SUR LES INGREDIENTS

La liberté de mouvements et de déplacements est essentielle à la « vie en santé ». Pour y parvenir, notre squelette est composé d'os qui sont reliés entre eux par des articulations. Ces structures complexes sont sollicitées quotidiennement et peuvent perdre de leur efficacité ou de leur souplesse au fil du temps.

C'est pourquoi il est nécessaire d'apporter des « briques de reconstruction » de l'articulation tels que le collagène ou encore la chondroïtine via notre alimentation.

Mais cela n'est pas toujours possible. C'est pourquoi je vous conseille la formulation Actinutrition® MultiFlex pour contribuer à l'apport d'éléments restructurants essentiels pour toutes vos articulations. Il se compose de collagène marin, de chondroïtine, de prêle, de bambou dosés et riches en silice. Formulé pour apaiser les articulations et vous apporter plus de confort et de souplesse, Actinutrition® MultiFlex participe à votre liberté de vie !

## CIBLE

- Je manque de souplesse et de mobilité au niveau des articulations.
- Je me lève fatigué(e) et engourdi(e).
- J'ai des gênes et des douleurs au niveau des genoux, des hanches...
- Je pratique un sport qui rend mes articulations beaucoup plus sensibles.
- Mon surpoids fragilise et enflamme mes articulations.
- J'ai mal aux mains quand j'écris et aux genoux quand je marche.

## COMPOSITION

	Par jour (2 gélules)	AJR*
Hydrolysate de collagène marin	250 mg	
Sulfate de chondroïtine	205 mg	
Coenzyme Q10	5 mg	
Parties aériennes de prêle des champs	180 mg	
Extraits de tiges de bambou	44 mg	
Dont silice	33 mg	
Vitamine B1	1,1 mg	100 %
Vitamine B2	1,4 mg	100 %
Vitamine B3	5 mg	31,2 %
Vitamine B5	6 mg	100 %
Vitamine B9	200 µg	100 %
Vitamine C	80 mg	100 %
Cuivre	1 mg	100 %
Manganèse	2 mg	100 %
Sélénium	50 µg	92,2 %

\* Apports Journaliers Recommandés

## CONSEILS D'UTILISATION

Prendre 2 gélules le matin de préférence avec un verre d'eau.

## PRÉSENTATION

60 gélules végétales.

## INGRÉDIENTS

Hydrolysate de collagène marin, sulfate de chondroïtine, poudre de parties aériennes de prêle des champs (*Equisetum arvense*), tunique d'origine végétale : hydroxypropylméthylcellulose, vitamine C, extrait de tiges de bambou (*Bambusa arundinacea*) dosé en silice, gluconate de manganèse, gluconate de cuivre, vitamine B5, vitamine B3, coenzyme Q10, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B9, sélénite de sodium.

# CIRCULATION



Plus d'un tiers des français connaît des problèmes de circulation qui s'expriment de façons multiples : jambes lourdes, gonflements, engourdissements, impatiences, mains et pieds froids, etc. Ces troubles conservent une image "féminine" mais les hommes sont tout autant concernés à partir de 55 ans. À l'origine de ces gênes, plusieurs facteurs sont aujourd'hui pointés du doigt :

- Certaines périodes de la vie, comme la puberté, la grossesse, la ménopause ;
- Une alimentation déséquilibrée ou carencée ;
- Le piétinement et le stress ;
- Le tabac, l'alcool, les contraceptifs, etc. ;
- La chaleur et la climatisation ;
- Le manque d'exercice physique régulier ;
- L'hérédité ;

Pourtant une bonne circulation (veineuse ou lymphatique) est un gage réel de bien-être et de vitalité au quotidien. Ces quelques conseils seront utiles pour vous soulager de façon naturelle :

- Evitez de rester trop longtemps dans la même position (debout, assis, immobile), pensez à vous dégourdir régulièrement les jambes, les pieds et les chevilles ;
- Limitez le port de vêtements trop serrés afin de laisser le sang circuler ;
- Limitez le port de vêtements synthétiques afin de limiter la charge électrostatique (qui influence négativement le système lymphatique) ;
- Privilégiez une alimentation saine, légère, faible en matières grasses et en sel, mais riche en fibres, en vitamine C et en flavonoïdes (kiwis, agrumes, etc.) ;
- Pratiquez une activité physique régulière qui optimise les fonctions circulatoires comme la marche rapide, le vélo, la gymnastique, la natation, etc.
- Ne négligez jamais l'aide précieuse des plantes, comme la vigne rouge et toutes celles riches en flavonoïdes et procyanidines.

# Actinutrition® Jambes Légères

## Soulagez durablement vos jambes

30 jours

**1 AMÉLIORE LA CIRCULATION DU SANG**  
grâce à la vigne rouge

**2 CONTRIBUE À LA FORMATION NORMAL  
DE COLLAGÈNE POUR ASSURER LE  
FONCTIONNEMENT NORMALE DES  
VAISSEAUX SANGUINS**  
grâce à la vitamine C



Assimilation dynamique de ces principes actifs

### ZOOM SUR LES INGREDIENTS

Notre système sanguin fonctionne en système clos. Il est pulsé par le cœur qui de par sa puissance musculaire permet sa distribution harmonieuse dans tout le corps. Or le cœur est situé au niveau du thorax et le sang va jusqu'aux pieds. Il doit donc lutter contre la gravité pour « remonter » jusqu'au cœur. Pour contribuer au retour du sang, ce sont les veines qui entrent en jeu. Cependant avec le temps, elles ont tendance à perdre leur résistance, se durcir et à se « rétracter » sur elles-mêmes ce qui diminue le débit sanguin et induit un mauvais retour veineux.

Pour améliorer le fonctionnement des vaisseaux sanguins et améliorer votre circulation, je vous conseille Actinutrition® Jambes Légères. Cette solution nutritionnelle est notamment riche en vigne rouge, anti-oxydant (procyanidines de raisin), baie de sureau, et fer pour une amélioration dynamique de la circulation sanguine et lymphatique.

### CIBLE

- J'ai les jambes et/ou les chevilles qui gonflent en milieu et fin de journée.
- Il m'arrive d'avoir des engourdissements dans les mains et/ou pieds.
- Je ressens des picotements après un effort physique ou lorsqu'il fait froid.
- J'ai des impatiences dans les jambes.
- Je n'arrive pas à me rechauffer au milieu de la journée.

### COMPOSITION

	Par jour (2 gélules)	AR*
Extrait de feuilles de vigne rouge	420 mg	
Poudre de jus d'acérola Dont vitamine C	320 mg 80 mg	100 %
Extrait de pépins de raisin dont polyphénols	52,8 mg 50 mg	
Extrait de baies de sureau	40 mg	
Coenzyme Q10	5 mg	
Vitamine B3	5 mg	31,2 %
Vitamine B5	4 mg	66,67 %
Fer	2,1 mg	15 %
Vitamine B2	1,2 mg	87,5 %
Vitamine B1	1,1 mg	100 %
Manganèse	1 mg	50 %
Vitamine B9	50 µg	25 %
Sélénium	15 µg	30,3 %
Vitamine B12	2,5 µg	100 %

\* Apports Journaliers Recommandés

### CONSEILS D'UTILISATION

Prendre 2 gélules le matin de préférence avec un verre d'eau.

### PRÉSENTATION

60 gélules végétales.

### INGRÉDIENTS

Extrait de feuilles de vigne rouge (Vitis vinifera), poudre de jus d'acérola (vitamine C), tunique : hydroxypropylméthylcellulose, extrait de pépins de raisin (Vitis vinifera) dosé en procyanidines, extrait de baies de sureau (Sambucus nigra), anti-agglomérant : stéarate de magnésium, gluconate de manganèse, gluconate de fer, anti-agglomérant : silice colloïdale, vitamine B5, coenzyme Q10, vitamine B3, vitamine B12, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B9, sélénite de sodium.



Selon une étude de l'INSV (Institut National du Sommeil et de la Vigilance), plus d'un tiers de la population française souffre de troubles du sommeil, principalement d'insomnie et de réveils nocturnes (84% des troubles du sommeil).

Les situations, les événements et les divers stress vécus au cours de la journée ont des impacts physiologiques, nerveux et enfin psychiques qui nuisent au déroulement du sommeil. En effet, l'accélération de nos rythmes de vie et les multiples pressions nerveuses de nos trop longues journées entraînent un "emballement" du système nerveux et une hyperactivité cérébrale, qui stimulent nos fonctions d'éveil de façon excessive et viennent contrarier l'ensemble de notre récupération nocturne.

Voici quelques conseils pratiques pour un meilleur sommeil :

- Respectez des heures de lever et de coucher régulières ;
- Evitez toute activité physique ou psychique intense avant le coucher ;
- Faites un dîner léger, au moins 2 heures avant le coucher ;
- Stoppez la consommation de boissons excitantes (café, thé, cola) à partir de 16 heures ;
- Détendez-vous avant d'aller dormir : faire de la relaxation, prendre un bain, feuilleter un livre, écouter une musique apaisante, s'initier à la nouvelle tendance de méditation/relaxation qui a conquis le monde : le mindfulness (méditation en pleine conscience), etc.

Privilégiez les solutions naturelles efficaces et sans accoutumance, pour retrouver équilibre émotionnel, résistance au stress et ainsi renouer avec des nuits paisibles et un sommeil réparateur. Là encore, certaines synergies de plantes nous offrent des réponses de premier choix : la valériane, l'aubépine et le bacopa vont favoriser l'endormissement, prévenir les réveils nocturnes et permettre une régénération physique, nerveuse et mentale de tout notre organisme.

# Actinutrition® Nuit & Repos

Pour des nuits pleinement réparatrices

30 jours

**1 AIDE À FAVORISER L'ENDORMISSEMENT**  
grâce à la valériane

**2 AIDE À APAISER ET À EMPÊCHER LE STRESS**  
grâce au bacopa

**3 AIDE À FAVORISER LA RELAXATION  
ET LE BIEN-ÊTRE MENTAL**  
grâce à la valériane



Assimilation dynamique de ces principes actifs

## ZOOM SUR LES INGRÉDIENTS

Parce qu'il est difficile d'être en pleine forme sans une nuit pleinement réparatrice, il est donc indispensable de retrouver un sommeil de qualité pour assurer tonus et vitalité à toutes nos activités le jour. La nuit est le moment de la recharge musculaire et nerveuse ; le moment où s'exprime notre inconscient, garant de notre équilibre émotionnel ! C'est donc un moment essentiel à privilégier. Pour s'assurer des nuits de qualité, je vous invite à utiliser Actinutrition® Nuit & Repos. Ses actifs agissent en synergie et développent une double activité ciblée en facilitant l'endormissement (grâce au phytotrio valériane/tilleul/bacopa) et en prévenant les phases de réveils nocturnes. Sans accoutumance, ce produit de qualité vous aidera à gagner en confort et en bien-être.

## CIBLE

- J'ai du mal à trouver le sommeil. Je réfléchis trop, ce qui m'empêche de dormir.
- Je suis nerveux(se) et stressé(e), cela m'empêche de bien dormir.
- Mon sommeil est agité.
- Je ne dors pas assez.
- Je me réveille souvent fatigué(e).
- Je me réveille plusieurs fois par nuit

## COMPOSITION

	Par jour (1 gélule)	AJR*
Extrait de valériane	120 mg	
Bacopa monnieri	120 mg	
Aubier de tilleul	100 mg	
Extrait de coquelicot	30 mg	
Coenzyme Q10	5 mg	
Vitamine B3	5 mg	31 %
Vitamine B5	4 mg	66,67 %
Vitamine B6	1,4 mg	100 %
Vitamine B2	1,2 mg	85,7 %
Vitamine B1	1,1 mg	100 %
Manganèse	1 mg	50 %
Vitamine B9	50 µg	25 %
Sélénium	15 µg	30,3 %

\* Apports Journaliers Recommandés

## CONSEILS D'UTILISATION

Prendre 1 gélule le soir avec un verre d'eau.

## PRÉSENTATION

30 gélules végétales.

## INGRÉDIENTS

Poudre de Bacopa monnieri, extrait sec de valériane, poudre d'aubier du tilleul, agent d'enrobage : hypromellose, extrait sec de coquelicot, gluconate de manganèse, antiagglomérant : stéarate de magnésium, vitamine B5, vitamine B3, coenzyme Q10, vitamine B6, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B9, sélénite de sodium.

# FITNESS



Avec la démocratisation du sport , le nombre de personnes qui exercent une activité physique est de plus en plus important chaque année. Selon le Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports, 65 % de la populations française de plus de 15 ans exerce une activité physique et sportive hebdomadaire.

Pourtant, un Français sur deux n'en connaît pas tous les réels bienfaits. Ainsi, pratiquer une activité physique favorise la perte de poids et permet de prévenir de nombreuses maladies telles que :

- L'hypertension artérielle
- L'ostéoporose
- La dépression et l'anxiété
- La maladie d'Alzheimer

Il est donc important de pratiquer une activité physique et sportive régulière (1 fois par semaine environ) afin d'être en meilleure santé. Pour cela, il suffit de suivre quelques bonnes pratiques : Prenez tout de suite de bonnes habitudes, soyez attentifs à ne pas épuiser vos muscles, étirez-vous après chaque exercice et faites attention à votre alimentation.

Pour vous accompagner dans vos activités et être plus performants en toute sécurité, il faut savoir qu'il existe de nombreuses méthodes naturelles. La plus connue est l'apport en Oméga 3. En effet, d'après le Journal of the International Society of Sports Nutrition, les suppléments d'acides gras oméga-3 permettent d'améliorer la fonction neuromusculaire et d'atténuer significativement la fatigue musculaire.

# Actinutrition® Oméga 3 Krill - huile de krill

Actinutrition® Oméga 3 Krill, antioxydant riche en oméga 3.

15 jours ou 1 mois

**1** RICHE EN ACIDES GRAS INSATURÉS ET EN OMÉGA 3

**2** CONTRIBUE À UNE FONCTION CARDIAQUE NORMALE grâce à l'EPA et au DHA

**3** MAINTIEN DES FONCTIONS NORMALES DU CERVEAU ET DE LA VISION



Assimilation dynamique de ces principes actifs

## ZOOM SUR LES INGREDIENTS

C'est d'une petite crevette que l'on extrait cette huile au puissant pouvoir antioxydant.

En effet, le krill est une petite crevette que l'on retrouve dans les eaux froides de Norvège. Le terme « krill » signifie « nourriture de baleine » en norvégien, il a été inventé par les baleiniers, parce qu'elle est une source d'aliment pour les baleines.

L'huile de krill se caractérise principalement par sa forte teneur en **acides gras oméga 3 (EPA, DHA)**, ce qui lui confère d'excellentes propriétés pour **prévenir l'inconfort articulaire** et pour apaiser les articulations sensibles. Elle aide également à **pallier certains troubles cardio-vasculaires**. L'huile de krill comporte également de l'astaxanthine, puissant anti-oxydant, capable de **neutraliser l'action néfaste des radicaux libres**. Enfin, l'huile de krill renferme des phospholipides qui favorisent la circulation des oméga 3 vers les membranes des cellules facilitant ainsi leurs actions dans l'organisme

## CIBLE

- Je suis un régime alimentaire minceur
- Je suis un programme fitness

## COMPOSITION

	Par jour (phase « d'attaque » 2 capsules)	Par jour (phase « d'attaque » 2 capsules)
Huile de krill	293,50 mg	78,2 %
Dont EPA	80 mg	100 %
Dont DHA	14 mg	100 %

## CONSEILS D'UTILISATION

En phase d'attaque : prendre 2 capsules par jour le matin au milieu du repas (soit 15 jours de programme).

En phase d'entretien : prendre 1 capsule par jour le matin au milieu du repas (soit 30 jours de programme).

## PRÉSENTATION

Étui de 30 gélules végétales

## INGRÉDIENTS

Extrait lipidique de crustacés Krill de l'Antarctique Euphausia superba ; enveloppe de la capsule : gélatine bovine ; humectant : glycérine.

# LES LABORATOIRES ACTINUTRITION<sup>®</sup>, PARTENAIRES DE LA FONDATION WHEALTH



## Qu'est ce que la Fondation WHealth ?

Cette Fondation a pour but, dans une finalité d'intérêt général, la prévention, l'éducation et le soutien thérapeutique des maladies chroniques ou dégénératives. Constituée de médecins bénévoles, elle propose un espace de dialogue et de prise en charge thérapeutique en complément des consultations classiques de Médecine et de Chirurgie en ciblant particulièrement les spécialités telles que la Cancérologie et la Médecine interne.

## Une Fondation au service des Neurosciences Appliquées et de la Neuro-Nutrition

### La Delta-Médecine : 5 outils clés pour les 5 Facteurs du Vivant

- ✓ **Delta-Respiration** : Gestion de la respiration pour se recentrer sur le système cardiovasculaire et l'équilibre ortho/parasympathique.
- ✓ **Delta-Nutrition** : Gestion des macro/micronutriments, des index glycémiques, de l'équilibre acide-base ; 10 règles de Nutrition-Santé et de Neuro-Nutrition.
- ✓ **Delta-Détox** : Gestion des systèmes détox cellulaires et organiques. Dépollution cellulaire et chélation.
- ✓ **Delta-relaxation** : Gestion du stress par la technique IMG (Imagerie Mentale Guidée) et création progressive de scénario thérapeutique.
- ✓ **Delta-psychologie** : Gestion des émotions selon 3 énergies fondamentales (peur, rancune et culpabilité).

### Pour aller plus loin :

Pour tous renseignements, n'hésitez pas à consulter le site internet à l'adresse suivante :  
[www.the-whealth-found.org](http://www.the-whealth-found.org)

# acti NUTRITION

LABORATOIRES

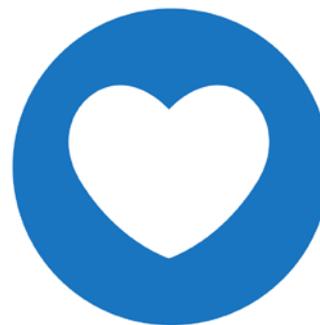
*Des programmes de phytotherapie*



**+ DÉTOX**



**+ MINCEUR**



**+ SANTÉ**



— Suivez partagez —



— #actinutrition —

Buro club  
543 Rue de la Castelle  
34070 Montpellier  
Contact@actinutrition.fr  
Tel : 0481092284