LABORATOIRE
MP SANTÉ

+40 RECETTES



Jus coup de boost

Pain spécial

AUTOMNE - HIVER

LIVRET RECETTES minceur

INTRODUCTION

Vous venez de démarrer un *programme minceur*
LMP Santé incluant un protocole alimentaire, les compléments alimentaires dont vous avez besoin et le coaching de votre conseiller(ère).

Bravo, vous êtes sur la bonne voie pour atteindre votre objectif de perte de poids.

Nous vous proposons ce livret de recettes gourmandes, équilibrées et faciles à réaliser car il est indispensable de se faire plaisir pendant la durée de votre programme. En effet, il faut que ligne rime avec convivialité !

Nous attirons votre attention sur le fait que **les recettes marquées d'une * concernent uniquement la phase de stabilisation et sont donc à éviter pendant la phase de perte de poids.**

Les recettes des petits-déjeuners sont équivalentes aux petits-déjeuners de votre plan alimentaire.

Les recettes des plats composés chauds ou froids sont équivalentes à la viande (ou au poisson) et aux légumes mentionnés dans les plans journaliers du protocole minceur.

Exceptions : les 3 recettes «tout légumes» (p. 14 et 15) ne remplacent que les légumes des plans journaliers.

Les recettes des desserts sont équivalentes à 1 fruit + 1 yaourt nature 0% mentionnés dans les plans journaliers du protocole minceur.

Ces recettes, adaptées à tous les moments de la journée, vous permettront de vous faire plaisir seul(e), en famille ou entre amis. Cuisiner léger et équilibré devient possible !

Pour toutes vos questions, n'hésitez pas à contacter votre conseiller(ère).

Sommaire

4 PETITS-DÉJEUNERS
Toasts complets à l'avocat et au fromage frais
Bowl cake
Omelette aux champignons

5 JUS COUP DE BOOST
Jus énergisant
Shot citron gingembre

6 SOUPES
Crème de potiron au chèvre frais
Soupe d'épinards au sésame
Soupe de carottes à la coriandre
Soupe de chou fleur au potiron

8 ENTRÉES
Salade aux deux choux et noix de pécan
Salade de quinoa à la grenade*
Salade de kale aux graines *
Nos sauces salades

10 PLATS CHAUDS
Chicken soup
Poulet aux olives
11 Courge spaghetti à la bolognaise
Pot-au-feu de lotte*
12 Cabillaud aux légumes rôtis
Saumon au safran*
13 Filet mignon et purée de carottes et patate douce*
Blancs de poulet rôtis au fenouil et pois chiches *

14 LES « TOUT LÉGUMES »
Hachis parmentier végétal
Poireaux rôtis
15 Légumes au four
Les légumes de saison

16 COLLATIONS
Mini pancakes
Faisselle aux fruits
Goûters croquants*

17 DESSERTS
Salade d'agrumes à la fleur d'oranger
Panna cotta à la crème de coco
Yaourt à la poire

18 APÉRITIFS
Cocktail de Noël
Roulés de saumon et d'épinards à la crème
19 Gaspacho de betteraves
Dips de crudités au fromage frais
Tapenade de champignons*

20 SPÉCIAL HIVER
Chocolat chaud épicé
Café latte à la citrouille
Thé noir aux épices
21 Crêpes*
Tarte à la citrouille*
22 Muffins allégés fondants*
Poulet juteux châtaignes et purée de potimarron
Tartiflette*

23 LA BAGUETTE
Pain aux céréales*

Petits-déjeuners

Toasts complets à l'avocat et au fromage frais



INGRÉDIENTS
POUR 1 PERSONNE
- 2 tranches de pain complet
- 1 tranche de jambon blanc maigre
- ½ avocat
- 1 carré frais 0%
- Le jus d'un demi citron
- Quelques graines de courge
- Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Commencer par faire griller les tranches de pain complet quelques minutes au grille-pain.
2. Dans un bol, écraser grossièrement l'avocat avec le carré frais et le jus de citron. Saler et poivrer.
3. Sur chaque pain grillé, déposer le mélange fromage avocat puis ½ tranche de jambon. Ajouter quelques graines de courge par-dessus.

Bowl cake



INGRÉDIENTS
POUR 1 PERSONNE
- 30 g de flocons d'avoine natures
- 60 ml de lait végétal
- 2 œufs
- 1 c. à c. de sirop d'agave
- Cannelle en poudre ou extrait de vanille
- Topping au choix (fruits frais, chocolat, noix diverses)

PRÉPARATION

1. Mélanger l'avoine, le lait, les œufs, le sirop d'agave et la cannelle dans un bol à l'aide d'un fouet pour que le mélange soit bien homogène.
2. Placer le bol au four à micro onde pendant 1min30.
3. Retourner le bol sur une assiette.
4. Disposer votre topping et déguster !

Omelette aux champignons



INGRÉDIENTS
POUR 2 PERSONNES
- 2 champignons de Paris coupés en tranches épaisses
- ½ champignon Portobello émincé
- 75 g de pleurotes coupées en gros morceaux
- 30 g de pousses d'épinard
- 4 œufs
- 1 c. à s. d'eau
- 1 ciboule émincée
- Persil plat frais ciselé

PRÉPARATION

1. Dans une poêle, faire cuire les champignons 5 minutes en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Les verser dans un bol et ajouter les épinards. Assaisonner. Couvrir le récipient pour tenir les ingrédients au chaud.
2. Battre les œufs puis incorporer l'eau, la moitié de la ciboule et la moitié du persil.
3. Verser les œufs dans la poêle chaude, et faire cuire à feu moyen (jusqu'à ce que l'omelette soit presque prise).
4. Répartir la moitié des champignons sur l'omelette.
5. Arrêter la cuisson à l'obtention de la bonne texture.

Jus
coup de boost

Jus énergisant



INGRÉDIENTS
POUR 3 PERSONNES
- 4/5 feuilles de chou kale
- ¼ de citron
- 1 cm de curcuma
- 1 cm de gingembre
- 3 pommes
- 2 carottes
- 2 oranges
- 1 c. à c. de spiruline en poudre

PRÉPARATION

1. Presser le citron.
2. Passer le reste des légumes dans un extracteur de jus.

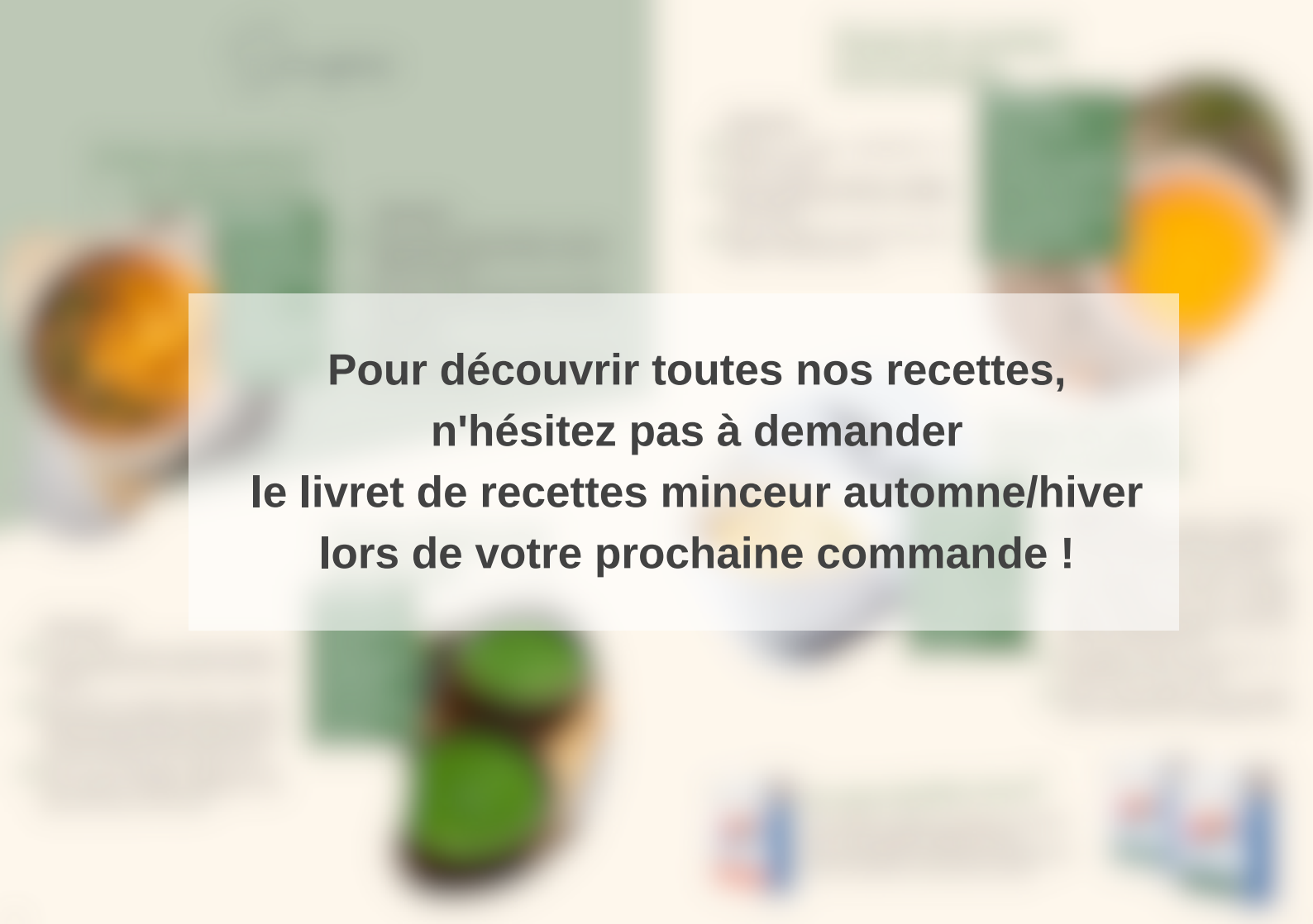
Shot citron gingembre



INGRÉDIENTS
POUR 1 PERSONNE
- ½ citron pressé
- ½ c.à.c de gingembre frais rapé
- 1 c. à c. de curcuma moulu
- 1 pincée de poivre noir
- 1 c. à c. de miel

PRÉPARATION

1. Mélanger le tout dans un verre.
2. Ajouter un peu d'eau.


Pour découvrir toutes nos recettes,
n'hésitez pas à demander
le livret de recettes minceur automne/hiver
lors de votre prochaine commande !