

PACK BEAUTÉ

SveltAmine®

Tous les matins à jeun avec notre complémentation adaptée : **1 gélule IMMOV Vitalima**

PETIT DÉJEUNER



Thé ou café léger Sans sucre (édulcorant autorisé : Stévia, Xilitol ...) + **1 Sachet SveltAmine Neutre** mélangé avec du lait végétal au choix ou eau + 2 cuillères à café de sirop d'agave et parfumer la préparation avec du chocolat en poudre, de la vanille ou du café soluble.

DÉJEUNER



Repas équilibré :

1/3 légumes crus
2/3 légumes cuits
1 portion de viande **ou** poisson

GOÛTER



1 fruit de saison **ou** 1 **barre Fruits Rouges** ou **Vanille Amande Chocolat au lait** (en option*).

**En supplément de ce pack, nous vous conseillons de commander également nos barres En-Cas sur notre site.*

DÎNER



Légumes crus et cuits + en dessert :

1 Sachet SveltAmine Neutre

Mélangé à du lait végétal au choix ou eau + 2 cuillères à café de sirop d'agave et quelques gouttes d'extrait de Vanille ou 2 cuillères à café de chocolat en poudre, de la vanille ou du café soluble.

Légumes à volonté : concombre, céleri, salade verte, radis, épinards, fenouil, cornichons, blettes, courgettes.
Légumes autorisés à 300g / repas : aubergines, asperges, avocat, chou-fleur, brocolis, chou vert, champignons crus, endives, haricots verts, poireaux, poivrons, salsifis, tomates crues.



Boire en moyenne au minimum **1.5 litres d'eau** par jour avec de préférence + **tisane, thé, café, légers.**