

# PACK SPORT

# SveltAmine®

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

## PETIT DÉJEUNER



Thé **ou** café léger

**+ 1 Sachet SveltAmine Neutre**

Mélangé à 1 yaourt bifidus ou du lait, du lait végétal au choix.

Y ajouter 2 cuillères à café de miel ou sirop d'agave, fruits secs (noix, noisettes, amandes, etc ...) ou en boisson avec de l'eau, du lait ...

## DÉJEUNER



**Repas équilibré :**

1/3 légumes crus

2/3 légumes cuits

1 portion de viande **ou** poisson

## ½ H AVANT L'EFFORT



**1 Sachet SveltAmine Neutre, mélangé** à du lait, lait végétal au choix ou eau + 2 cuillères à café de sirop d'agave

**+ 1 barre Fruits Rouges ou Vanille Amande Chocolat au lait** (en option\*). Après l'effort, boire ½ litre d'eau pétillante riches en sels minéraux pour aider à la récupération.

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

## DÎNER



**Repas équilibré :**

1/3 légumes crus

2/3 légumes cuits

1 portion de féculents (pâtes, légumes secs ou autres féculents)

**Légumes à volonté :** concombre, céleri, salade verte, radis, épinards, fenouil, cornichons, blettes, courgettes et des féculents.

**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.**