

SUGGESTIONS DE PRÉPARATIONS AVEC SVELTAMINE SAVEUR NEUTRE

SveltAmine®

Boîte de 10 sachets

À AJOUTER DANS DE LA SOUPE DE LÉGUMES : 180 ml d'eau avec un sachet de Saveur NEUTRE, puis mélanger à votre soupe et déguster.

COMME EN-CAS OU DESSERT : Dans un yaourt aux fruits ou du fromage blanc. : 100 ml d'eau avec un sachet de Saveur NEUTRE, puis mélanger et déguster.

COMME BOISSON NATURE : 250 à 300 ml d'eau froide dans un shaker, de lait de soja Bio, de lait de riz Bio, de lait d'amande Bio et 1 sachet Saveur NEUTRE, bien mélanger, verser dans un bol et déguster.

COMME BOISSON AROMATISÉE AU CHOIX : 180 ml d'eau dans un shaker, de lait écrémé ou demi-écrémé Bio, de lait de soja Bio, de lait de riz Bio, de lait d'amande Bio et 1 sachet Saveur NEUTRE bien mélanger, verser dans une coupe chocolat en poudre sucré ou pas, café en poudre, etc., laisser épaissir et déguster.

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.

Conseils : la proportion 1 /3 de légumes crus pour 2 /3 de légumes cuits est la consommation la plus intéressante.

*Bien choisir la qualité du produit (Bio) que l'on consomme,
une démarche essentielle pour se sentir au mieux de sa forme.*

Recette vinaigrette allégée :

Se servir de cette recette pour les salades à raison de 3 cuillères à soupe par préparation

Mettre dans un shaker, une cuillère à soupe de moutarde, sel et poivre ¼ de litre de vinaigre de cidre, ¼ de litre d'eau et ¼ de litre d'huile pression à froid Bio (olive, carthame, tournesol, etc...)

Si vous avez un transit intestinal un peu paresseux : 1 ou 2 cuillères à café de Psyllium Blond Bio par jour, mélangées dans un verre d'eau ou dans une préparation de SveltAmine.