



EBOOK

Idées de repas & Assemblages



STEF.NUTRITION

INTRO

Cet Ebook a été réalisé par mes soins et avec le cœur afin de vous guider dans les choix quotidiens de vos repas et de vous donner des idées.

Il est évident que les quantités varient selon ce qui est autorisé sur vos plans et que certains aliments ne se retrouveront p-e pas sur ceux-ci, mais dans la mesure du possible essayez de respecter votre plan en priorité par rapport à ces préparations.

Pour toutes questions relatives à mes suivis perso en ligne, vous pouvez me contacter

ICI

Ou bloquer un appel info avec moi

ICI

A vos papilles, bonne préparation et bon appétit.

Stef. Nutrition



Spaghettis bolognaise :

Faites rissoler la viande dans un lit de sauce tomates avec quelques tomates et assaisonnez cette préparation.

Laissez cuire jusqu'à la cuisson idéale.

Déposez sur les pâtes cuites à l'eau et au sel.

Assaisonnez une fois de plus et déposez le basilic sur le dessus.



Pennes bolognaise :

Faites rissoler la viande dans un lit de sauce tomates avec quelques tomates et assaisonnez cette préparation.

Laissez cuire jusqu'à la cuisson idéale.

Déposez sur les pâtes cuites à l'eau et au sel.

Assaisonnez une fois de plus et déposer le basilic sur le dessus.



Saumon grillé au riz au citron :

Faites cuire des petites carottes entières dans l'eau ainsi que le brocolis et le riz (séparez les cuissons)

Faites cuire le saumon dans une poêle avec du spray cuisson 0% et faites le dorer quelques secondes sur l'extérieur à feu intense.

Laissez cuire jusqu'à la cuisson idéale.

Déposez le riz, les carottes, le brocolis et le saumon sur votre assiette et pressez votre citron sur le dessus.

Assaisonnez une fois de plus.



Saumon brocolis et frites belge :

Faites cuire le brocolis dans l'eau jusqu'à la cuisson parfaite.

Ajoutez le brocolis au côté du saumon dans une poêle avec couvercle pour garder la chaleur et faire dorer les deux.

Coupez votre quantité de pommes de terre en frite et ajoutez 5gr d'huile d'olives sur l'ensemble de celles-ci. Faites cuire le saumon dans une poêle avec du spray cuisson 0% et faites le dorer quelques secondes sur l'extérieur à feu intense.

Laissez cuire jusqu'à la cuisson idéale.

Déposez le riz, les carottes, le brocolis et le saumon sur votre assiette et pressez votre citron sur le dessus.



Saumon brocolis et frites patates douces :

Faites cuire le brocolis dans l'eau jusqu'à la cuisson parfaite et ajoutez-le ensuite à côté du saumon dans une poêle avec couvercle pour garder la chaleur et faire dorer les deux.

Coupez et pesez votre quantité de patates douces et ajoutez 5gr d'huile d'olives sur l'ensemble de celles-ci avant de les placer dans le AIRFRYER.

Laissez cuire jusqu'à la cuisson idéale.

Déposez le riz, les carottes, le brocolis et le saumon sur votre assiette et pressez votre citron sur le dessus.



Pennes au saumon grillé sur un lit de brocolis carottes :

Faire cuire le brocolis dans l'eau ainsi que les carottes jusqu'à la cuisson parfaite et ajoutez-les ensuite à côté du saumon dans une poêle avec couvercle pour garder la chaleur et faire dorer les différents aliments.

Pesez votre quantité de pâtes et ajoutez les après cuisson quelques minutes dans votre poêle avec le saumon, le brocolis et les carottes.

Assaisonnez ensuite le tout ensemble.



Scampis à l'ail avec pâtes :

Dans une poêle, faites chauffer tous les aliments ensemble :

Scampis, tomates cerises, épinards et aïssez le tout avant cuisson.

Deposez le couvercle au dessus de la préparation pendant toute la cuisson.

Laissez cuire jusqu'à la cuisson idéale.



Poulet rôti, pommes de terre ,carottes rissolées au curry :

Dans une première casserole, faites cuire vos carottes, brocolis et vos pommes de terre.

Dans une seconde, préparer votre sauce curry avec le skyr, le lait de coco, du curry et de la levure.

Pour terminer, dans une poêle faites cuire avec couvercle votre poulet.

Laissez cuire jusqu'à la cuisson idéale.



Potée au poulet :

Dans une poêle, faites chauffer tous les aliments ensemble :

Poulet, haricots verts et oignons en laissant bien le couvercle sur le tout pendant toute la cuisson.

Faites cuire les pommes de terre dans l'eau et ajoutez les à la première préparation.

Assaisonnez déjà avant la cuisson et laissez cuire jusqu'à la cuisson idéale.



Saumon au soja, pommes de terre, haricots verts, oignons :

Dans une poêle, faites chauffer tous les aliments ensemble :

Saumon, haricots verts et oignons (arrosez les de Soja 0% avant cuisson) en laissant bien le couvercle sur le tout pendant toute la cuisson.

Faites cuire les pommes de terre dans l'eau et ajoutez les à la première préparation.

Assaisonnez déjà avant la cuisson et laissez cuire jusqu'à la cuisson idéale.



Poisson blanc pommes de terre, haricots verts, oignons :

Dans une poêle, faites chauffer tous les aliments ensemble :

Poisson et haricots verts en laissant bien le couvercle sur le tout pendant toute la cuisson.

Faites cuire les pommes de terre dans l'eau et ajoutez les à la première préparation.

Assaisonnez déjà avant la cuisson et laissez cuire jusqu'à la cuisson idéale.



Scampis, poivrons, pommes de terre, oignons :

Dans une poêle, faites chauffer tous les aliments ensemble :

Scampis, poivrons et oignons en laissant bien le couvercle sur le tout pendant toute la cuisson.

Faites cuire les pommes de terre dans l'eau et ajoutez les à la première préparation.

Assaisonnez déjà avant la cuisson et laissez cuire jusqu'à la cuisson idéale.



Poisson blanc poché avec patates douces et légumes :

Dans une poêle, faites chauffer tous les aliments ensemble :

Brocolis, oignons et carottes.

Mixez les patates douces avec 30ml de lait de coco en ajoutant de la Maizena pour épaissir et réaliser le coulis de patates douces.

Faites cuire le poisson sans huile et ajoutez ensuite les autres aliments une fois la cuisson terminée.

Assaisonnez déjà avant la cuisson et laissez cuire jusqu'à la cuisson idéale.



Saumon poché au riz épinards et tomates cerises :

Dans une poêle, faites chauffer votre saumon.

Une fois le saumon cuit, verser d'abord un nid de riz et d'épinards sur le fond de l'assiette pour ensuite décorer de tomates cerises.



Bœuf 5% sauté avec pâtes, poivrons et courgettes :

Faites cuire le bœuf dans une poêle avec un spray zero calorie.

Dans une casserole, faites cuire également les spaghettis.

Pour dresser la préparation, ajoutez les poivrons et courgettes précédemment cuits et épicés.



Poisson blanc cuit à la vapeur avec patates douces, haricots verts et oignons :

Faites cuire le poisson à la vapeur (ou à la poêle ou au four).

Pour cette cuisson, vous pouvez laisser cuire les haricots verts et les oignons avec pour donner plus de gout.

Faites cuire vos patates douces dans de l'eau (comme une pomme de terre) et une fois la cuisson terminée : vous pouvez dresser votre assiette.

Vous pouvez aissaisonner avec de la sauce zero ou de la sauce soja zero.



Scampis et quinoa aux légumes :

Faites cuire et rissoler les scampis dans une poêle à l'aide d'un spray zero calorie et placez-y également les poivrons afin de libérer les saveurs.

Faites de même pour le quinoa dans une casserole d'eau ainsi que le brocolis.

Une fois les aliments cuits, dressez votre assiette en assaisonnant avec des minis morceaux de citron.



Thon avec pommes de terre rissolées, épinards et oignons :

Faites cuire un beau morceau de thon à la plancha ou à la poêle, veuillez à faire dorer les 2 faces.

Coupez des pommes de terre en dès, faites les cuire dans l'eau bouillante une première fois et puis faites les rissoler dans une poêle sur feu intense.

Ajoutez les épinards et oignons précédemment cuits dans une poêle.

Dressez ensuite votre assiette et ajoutez-y 2 morceaux de citron.



Bœuf 5% rôti avec couscous, carottes et courgettes :

Faites cuire et rotir le bœuf 5% dans une poêle ainsi que le couscous, les carottes et les courgettes dans une casserole.

Une fois la cuisson terminée, il ne vous reste plus qu'à dresser votre assiette.



Filet de cabillaud avec purée de patates douces, haricots verts et ail :

Faites cuire sur feu doux votre filet de cabillaud. Pendant ce temps, faites cuire vos patates douces dans l'eau et une fois la cuisson terminée préparez les à devenir une bonne purée de patates douces. Pour ce faire, ajoutez 50ml de lait d'amandes blanches soja et écrasez-les tendrement.

Pendant cette préparation mettez les haricots verts à cuire dans l'eau.

Une fois les haricots verts prêts, placez les dans une poêle ainsi que quelques morceaux d'ail afin de faire rissoler le tout.

Dressez alors votre assiette et bon appetit !



Scampis grillés avec riz sauvage, asperges et tomates :

Faites cuire et rissoler les scampis avec les asperges dans une poêle sans huile ou avec du spray de cuisson 0%.

Dans le meme timing, faites cuire le riz sauvage.

Une fois les cuissons terminées, dressez votre assiette en ajoutant des petites tomates cerises fraîches.



Boeuf grillé avec semoule, haricots verts et oignons :

Dans une casserole faites cuire le couscous.

Pendant ce temps, faites cuire les oignons coupés en morceaux, le bœuf 5% et les haricots verts à l'aide d'un spray de cuisson 0% dans une poêle.

Une fois la cuisson terminée, à vous de dresser l'assiette.



Poisson blanc en papillote avec patates douces, poivrons et oignons :

Dans votre four, faites cuire votre poisson blanc en papillote (+-20minutes sur 180°)

Ajoutez vos patates douces préalablement cuites dans l'eau bouillante ainsi que vos légumes crus pour ajouter un maximum de fraîcheur.

Epicez le tout.



Sauté de poulet avec pâtes, épinards et tomates cerises :

A la poêle ou au grill, faites cuire votre morceau de blanc de poulet.

Pendant ce temps faites cuire séparément vos pâtes ainsi que les épinards dans l'eau bouillante salée.

Une fois la cuisson terminée, ajoutez des tomates cerises fraîches.



Scampis au curry avec riz basmati, petits pois et carottes :

Dans de l'eau bouillante, faites cuire le riz, les petits pois et vos carottes séparément.

Dans une poêle, faites cuire vos scampis en assaisonnant d'épice à curry.

Vous pouvez ajouter 50gr de skyr 0% et 50ml de lait de coco soja pour faire une belle sauce curry.

Dressez le tout après cuisson et assaisonnez.



Filet de tilapia avec purée de patates douces, courgettes et oignons :

Faites cuire le tilapia à la poêle sur feu doux en faisant dorer les face sur la fin de la cuisson.

Préparez votre purée de patates douces avec vos patates douces préalablement cuites, 20gr de skyr 0%, 20ml de lait de coco soja... écrasez le tout pour avoir une purée homogène.

En même temps faites cuire à la poêle vos courgettes et oignons à l'aide d'un spray cuisson 0%.

Dressez votre plat avec le tilapia, la purée, les courgettes et les oignons.



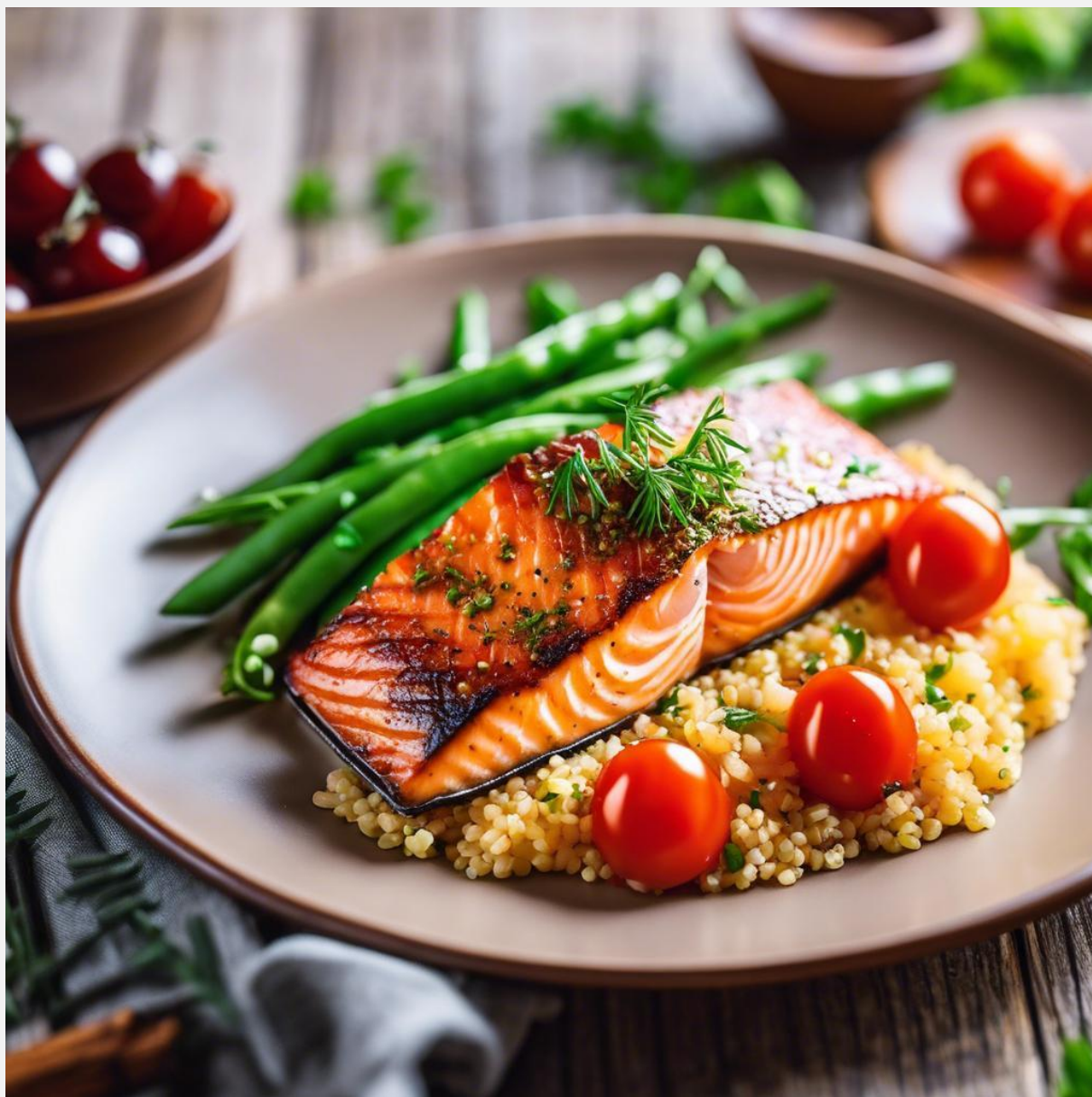
Boeuf teriyaki avec riz, brocolis et carottes :

Faites cuire votre bœuf 5% à la poêle et ajoutez y votre sauce teriyaki pendant la cuisson

(sauce de chez Rabeko sauce 0%).

Faites cuire également dans des casseroles d'eau votre riz, votre brocoli et vos carottes.

Dressez le tout après cuisson et assaisonnez.



Saumon rôti avec quinoa, haricots verts et tomates :

Faites cuire votre saumon à la poêle de façon à rottir les faces.

Pendant ce temps, faites cuire votre quinoa dans l'eau bouillante et vos légumes dans une poêle avec du spray cuisson 0%.

Dressez le tout après cuisson et assaisonnez.



Bœuf 5% aux épices avec semoule, légumes rôtis et menthe :

Faites cuire votre bœuf 5% à la poêle avec vos légumes afin de les faire rôtir.

Sur le côté faites cuire votre semoule.

Dressez le tout après cuisson et assaisonnez en ajoutant votre menthe fraîche.



Scampis grillés avec riz basmati, brocolis et carottes :

Faites cuire vos scampis à la poêle avec vos brocolis préalablement cuits dans l'eau afin de faire rôtir le tout.

Sur le côté faites cuire votre semoule.

Dressez le tout après cuisson et assaisonnez.



Scampis ou noix saint-Jacques panés avec pommes de terre rissolées, épinards et oignons :

Faites cuire vos scampis ou noix saint-Jacques à la poêle avec vos épinards préalablement cuits dans l'eau afin de faire rôtir le tout.

Dans le même temps, faites cuire vos pommes de terre dans l'eau et ensuite à la poêle afin de les rissoler.

Dressez le tout après cuisson et assaisonnez.

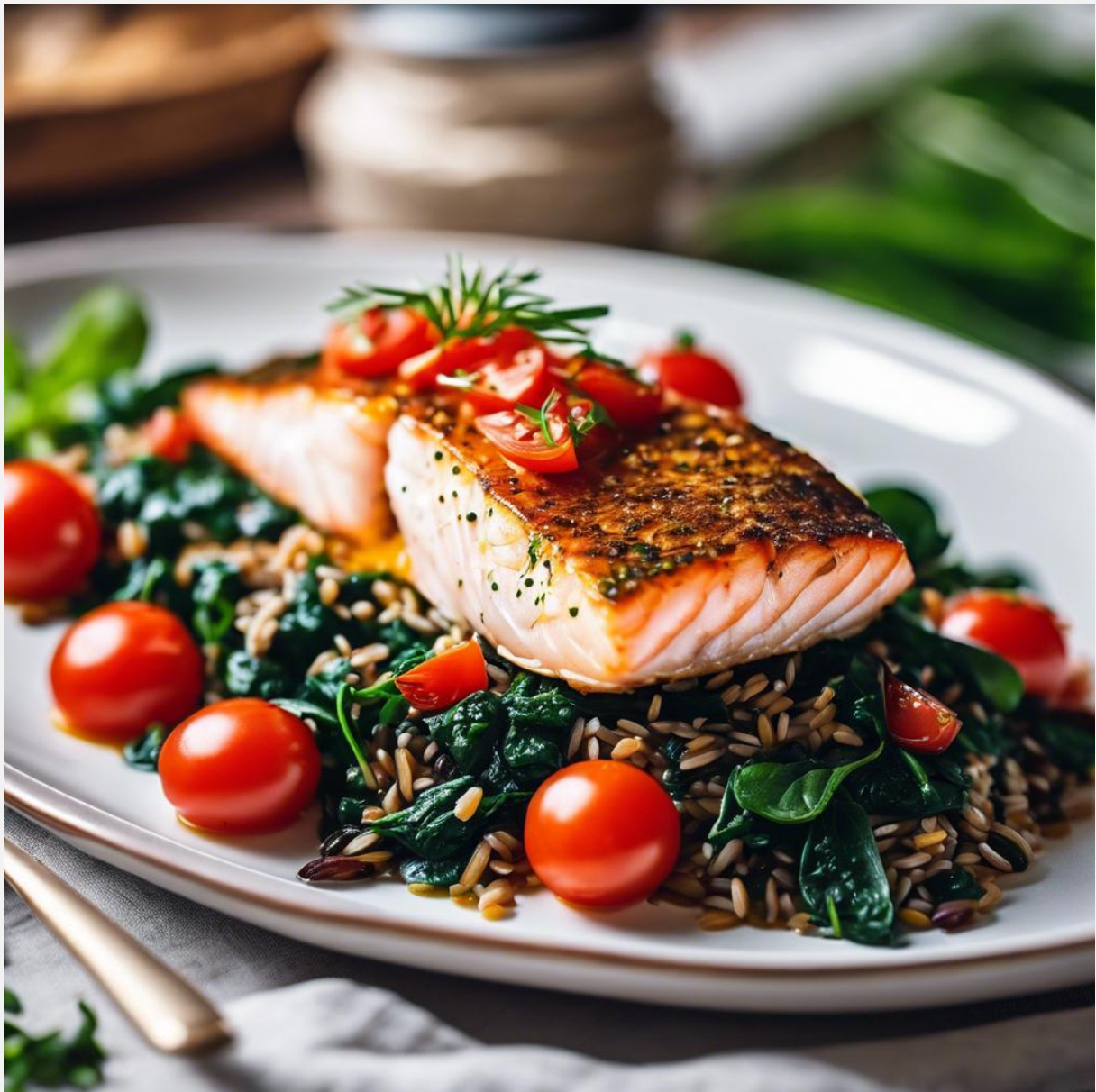


Scampis et couscous, poivrons et oignons :

Faites cuire vos scampis à la poêle avec vos poivrons et oignons afin de faire rôtir le tout.

Sur le côté faites cuire votre couscous dans l'eau bouillante.

Dressez le tout après cuisson et assaisonnez.



Saumon au four avec riz sauvage, épinards et tomates :

Faites cuire votre morceau de saumon dans une poêle avec couvercle en y ajoutant vos brocolis afin de faire mijoter le tout et mélanger les saveurs.

Sur le côté faites cuire votre riz sauvage ou basmati.

Dressez le tout après cuisson et assaisonnez.



Scampis ou noix saint-Jacques sautés avec pâtes , courgettes et poivrons :

Faites cuire vos scampis ou noix saint-Jacques à la poêle avec vos courgettes et poivrons afin de faire rôtir le tout.

Sur le côté faites cuire vos pâtes dans l'eau bouillante.

Dressez le tout après cuisson et assaisonnez.



Saumon grillés avec pommes de terre au four, haricots verts, citron et carottes :

Faites cuire votre saumon avec vos pommes de terre coupées en 2 dans le four.

Placez-y vos haricots verts et votre citron dans le même récipient et emballer le tout d'aluminium. Laissez cuire sur feu doux pendant 30 à 40 minutes.

Dressez le tout après cuisson et assaisonnez.



Scampis ou noix saint-Jacques poêlés avec quinoa, brocolis et carottes :

Faites cuire vos scampis ou noix saint-Jacques à la poêle avec votre brocolis préalablement cuit à l'eau ainsi que vos carottes afin de faire rôtir le tout.

Sur le côté faites cuire votre quinoa dans l'eau bouillante.

Dressez le tout après cuisson et assaisonnez.



Scampis ou noix saint-Jacques grillés avec pommes de terre sautées et brocolis :

Faites cuire vos scampis ou noix saint-Jacques à la poêle avec votre brocolis préalablement cuit à l'eau afin de faire rôtir le tout.

Sur le côté faites cuire vos pommes de terre dans l'eau bouillante.

Dressez le tout après cuisson et assaisonnez.



Boeuf 5% avec pâtes et épinards et sauce champignon COCO :

Pour la sauce mixe 100gr de champignons avec 50ml de lait de coco et 50gr de skyr 0%, levure, poivre et sel.

Faites cuire le bœuf 5% dans une poêle et ajouter la sauce en fin de cuisson.

Faites cuire également les pâtes dans l'eau bouillante.

Dressez le tout après cuisson et assaisonnez.



Boeuf Teriyaki avec quinoa et brocoli :

Faites cuire votre bœuf 5% à la poêle et ajoutez y votre sauce teriyaki pendant la cuisson

(sauce de chez Rabeko sauce 0%).

Faites cuire également dans des casseroles d'eau votre quinoa et votre brocoli.

Dressez le tout après cuisson et assaisonnez.



Sauté de bœuf avec poivrons et oignons sur semoule :

Faites cuire dans une poêle avec du spray 0% vos tranches de bœuf 5%.

Ajoutez-y les oignons rouges et vos poivrons afin de laisser les saveurs se mélanger.

Dans une casserole, faites cuire votre semoule.

Dressez le tout après cuisson et assaisonnez.



Steak grillé avec pommes de terre au four et haricots verts :

Faites cuire dans une poêle avec du spray 0% votre steak de bœuf 5%.

Ajoutez-y les pommes de terre et vos haricots verts préalablement cuits afin de laisser les saveurs se mélanger.

Dressez le tout après cuisson et assaisonnez.



Boeuf haché sauce tomates avec riz, maïs et tomates :

Faites cuire dans une poêle avec du spray 0% un steak haché de bœuf 5%.

Une fois la fin de la cuisson en approche, versez y 100ml de sauce tomates Heinz 100% tomates.

Dans une casserole, faites cuire votre riz.

Dressez le tout en ajoutant 50gr de skyr 0% sur le dessus et en versant le maïs sur le riz sans oublier d'assaisonner le tout.



Boeuf 5% à l'italienne avec pâtes et courgettes :

Faites cuire dans une poêle sur feu doux avec du spray 0% vos morceaux de bœuf 5%, la sauce tomates Heinz 100% tomates et vos courgettes coupées en dés.

Dans une casserole, faites cuire vos pâtes.

Dressez le tout après cuisson et assaisonnez en ajoutant des feuilles de persil.



Boeuf mijoté au paprika avec pommes de terre et carottes :

Faites cuire dans une casserole vos morceaux de bœuf 5% et ajoutant un fond d'eau et du paprika en épices ainsi que vos pommes de terre et vos carottes. Laissez cuire sur feu doux pendant 45 minutes avec le couvercle.

Dressez le tout après cuisson et assaisonnez.



Boeuf sauté Teryaki gingembre avec riz et pois mange-tout :

Faites cuire dans une poêle avec du spray 0% vos morceaux de bœuf 5%.

Une fois la cuisson terminée ajoutez-y du gingembre quelques minutes avec votre sauce Teryaki de chez Rabeko.

Dans une casserole, faites cuire votre riz.

Une fois la cuisson terminée, dressez le tout en ajoutant vos manges-tout et vos poivrons en assaisonnant.



Boeuf en sauce aux champignons avec pâtes et épinards :

Faites cuire dans une poêle avec du spray 0% votre morceau de boeuf 5% avec vos épinards et un couvercle pendant la cuisson.

Dans une casserole séparée, réalisez votre sauce champignons crème avec vos champignons, 50gr de skyr 0%, 50ml de lait de coco soja.

Dans une autre casserole, faites cuire vos pâtes.

Dressez le tout après cuisson et assaisonnez en ajoutant du basilic.



Carbonnade de bœuf grillées avec patates douces rôties et coleslaw :

Faites cuire dans une poêle avec du spray 0% votre morceau de bœuf 5%.

Ajoutez-y les patates douces préalablement cuites dans l'eau bouillante.

Dressez le tout après cuisson et assaisonnez en ajoutant votre salade « coloslaw ».



Carbonnades de bœuf mixé et épicé avec riz et carottes :

Faites cuire dans une poêle avec du spray 0% votre hachis de bœuf 5% en ajoutant votre sauce tomates Heinz 100% tomates et vos carottes.

Dans une casserole, faites cuire votre riz.

Dressez le tout après cuisson et assaisonnez.



Boeuf sauté à l'asiatique avec nouilles et poivrons :

Faites cuire dans une poêle avec du spray 0% vos dés de bœuf 5% avec une sauce soja 0%

Ajoutez-y vos poivrons afin de les faire rissoler dans la sauce soja.

Dans une casserole, faites cuire vos nouilles.

Dressez le tout après cuisson et assaisonnez en ajoutant du persil.



Carbonnades de boeuf sauté aux champignons sur purée :

Faites cuire dans une poêle avec du spray 0% vos carbonnades de bœuf (la carbonnade est à 1%)

Pendant cette cuisson, réalisez votre purée avec vos pommes de terre et en ajoutant du lait de coco soja proportionnellement à votre quantité de pommes de terre pour que la texture soit comme la purée (vous pouvez ajouter un œuf exceptionnellement).

Poivrez la purée.

Dans une poêle, faites rissoler vos champignons.

Dressez le tout après cuisson et assaisonnez.



Pancake avec framboise et sauce mapple walnuts :

Faites cuire dans une poêle avec du spray 0% votre mélange d'œufs, lait d'amandes blanches soja ou votre quantité de blanc d'œufs, votre quantité d'avoine ou farine d'avoine, votre dose de protéine whey isolate en ajoutant un sachet de poudre à lever.

Pendant la cuisson sur feu doux laissez le couvercle.

Une fois la cuisson terminée, ajoutez vos framboises ainsi que le sirop Rabeko mapple walnuts 0%.



Pancake mirtilles et sauce chocolat 0kcal :

Faites cuire dans une poêle avec du spray 0% votre mélange d'œufs, lait d'amandes blanches soja ou votre quantité de blanc d'œufs, votre quantité d'avoine ou farine d'avoine, votre dose de protéine whey isolate saveur chocolat en ajoutant un sachet de poudre à lever.

Pendant la cuisson sur feu doux laissez le couvercle.

Une fois la cuisson terminée, ajoutez vos mirtilles ainsi que le sirop chocolat Rabeko 0%.



Pancake banane et mirtille avec petites noix de pécan et sauce mapple walnuts 0kcal :

Faites cuire dans une poêle avec du spray 0% votre mélange d'œufs, lait d'amandes blanches soja ou votre quantité de blanc d'œufs, votre quantité d'avoine ou farine d'avoine, votre dose de protéine whey isolate (si possible à la banane) en ajoutant un sachet de poudre à lever.

Pendant la cuisson sur feu doux laissez le couvercle.

Une fois la cuisson terminée, ajoutez vos mirtilles et noix de pécan ainsi que le sirop Rabeko mapple walnuts 0%.



Pancakes avec fruits des bois et sauce caramel 0kcal :

Faites cuire dans une poêle avec du spray 0% votre mélange d'œufs, lait d'amandes blanches soja ou votre quantité de blanc d'œufs, votre quantité d'avoine ou farine d'avoine, votre dose de protéine whey isolate en ajoutant un sachet de poudre à lever.

Pendant la cuisson sur feu doux laissez le couvercle.

Une fois la cuisson terminée, ajoutez vos fruits des bois ainsi que le sirop Rabeko caramel 0%.



Cakes avec tranches de pomme et sauce caramel :

Faites cuire dans un moule à cake votre mélange d'œufs, lait d'amandes blanches soja ou votre quantité de blanc d'œufs, votre quantité d'avoine ou farine d'avoine, votre dose de protéine whey isolate en ajoutant un sachet de poudre à lever.

Une fois la cuisson terminée, ajoutez vos fruits ainsi que le sirop Rabeko caramel 0%.



Pancakes avec tranches de poire et sauce chocolat et raisins :

Faites cuire dans une poêle avec du spray 0% votre mélange d'œufs, lait d'amandes blanches soja ou votre quantité de blanc d'œufs, votre quantité d'avoine ou farine d'avoine, votre dose de protéine whey isolate en ajoutant un sachet de poudre à lever.

Pendant la cuisson sur feu doux laissez le couvercle.

Une fois la cuisson terminée, ajoutez vos fruits ainsi que le sirop Rabeko chocolat 0%.



Pancakes avec fruits des bois et sauce mapple walnuts :

Faites cuire dans une poêle avec du spray 0% votre mélange d'œufs, lait d'amandes blanches soja ou votre quantité de blanc d'œufs, votre quantité d'avoine ou farine d'avoine, votre dose de protéine whey isolate en ajoutant un sachet de poudre à lever.

Pendant la cuisson sur feu doux laissez le couvercle.

Une fois la cuisson terminée, ajoutez vos fruits ainsi que le sirop Rabeko mapple walnuts 0%.



Muffin avec fruits des bois et sauce caramel :

Faites cuire dans un moule à cake/muffin votre mélange d'œufs, lait d'amandes blanches soja ou votre quantité de blanc d'œufs, votre quantité d'avoine ou farine d'avoine, votre dose de protéine whey isolate en ajoutant un sachet de poudre à lever.

Une fois la cuisson terminée, ajoutez vos fruits ainsi que le sirop Rabeko caramel 0%.



Muffin pomme et sauce chocolat 0% :

Faites cuire dans un moule à cake votre mélange d'œufs, lait d'amandes blanches soja ou votre quantité de blanc d'œufs, votre quantité d'avoine ou farine d'avoine, votre dose de protéine whey isolate en ajoutant un sachet de poudre à lever.

Une fois la cuisson terminée, ajoutez vos fruits ainsi que le sirop Rabeko chocolat 0%.



Skyr avec flocons d'avoine, fraises et sauce fraise :

Placez votre skyr 0% avec votre avoine et vos fruits : simple et efficace.

Vous pouvez ajoutez du faux sucre et du sirop 0kcal de chez Rabeko.



Skyr avec flocons d'avoine, banane et sauce caramel :

Placez votre skyr 0% avec votre avoine et vos fruits : simple et efficace.

Vous pouvez ajoutez du faux sucre et du sirop 0kcal de chez Rabeko.



Skyr avec granola, framboises et sauce fraise :

Placez votre skyr 0% avec votre granola et vos fruits : simple et efficace.

Vous pouvez ajoutez du faux sucre et du sirop 0kcal de chez Rabeko.



Skyr avec granola, mûres et sauce caramel :

Placez votre skyr 0% avec votre granola et vos fruits : simple et efficace.

Vous pouvez ajoutez du faux sucre et du sirop 0kcal de chez Rabeko.



Skyr avec flocons d'avoine, tranches de kiwi et sauce fraise :

Placez votre skyr 0% avec votre avoine et vos fruits : simple et efficace.

Vous pouvez ajoutez du faux sucre et du sirop 0kcal de chez Rabeko.



Skyr avec granola, tranches de pêche et sauce chocolat :

Placez votre skyr 0% avec votre granola et vos fruits : simple et efficace.

Vous pouvez ajoutez du faux sucre et du sirop 0kcal de chez Rabeko.



Skyr avec granola, cerises et sauce fraise :

Placez votre skyr 0% avec votre avoine et vos fruits : simple et efficace.

Vous pouvez ajoutez du faux sucre et du sirop 0kcal de chez Rabeko.



Cake aux pommes avec avoine au chocolat :

Mélangez votre avoine, lait d'amandes blanches soja, œufs et un sachet de poudre à lever.

Placez au four dans un moule à cake.

Une fois la cuisson terminée ajoutez vos morceaux de pomme ainsi que votre sirop 0kcal au chocolat.



Cake au fruit rouge au caramel :

Mélangez votre avoine, lait d'amandes blanches soja, œufs et un sachet de poudre à lever.

Placez au four dans un moule à cake.

Une fois la cuisson terminée ajoutez vos fruits des bois ainsi que votre sirop 0kcal au caramel.



Cake au fruit rouge et beurre de cacahuètes :

Mélangez votre avoine, lait d'amandes blanches soja, œufs et un sachet de poudre à lever.

Placez au four dans un moule à cake.

Une fois la cuisson terminée ajoutez vos fruits rouges (vous pouvez les mixer dans la préparation et les placez au four également pour changer).

Une fois la cuisson terminée, ajoutez sur le dessus votre quantité de beurre de cacahuètes 100% naturel.

PETITES INFOS SUR MES SUIVIS

Je suis le seul et l'unique à pouvoir te faire atteindre ton objectif de la meilleure des façons.

Mes atouts uniques :

- Suivi 24h24 & 7j7 via mon WhatsApp personnel : pendant toute la durée du suivi, tu bénéficies de mon numéro personnel pour t'aider, t'assister, te motiver, te guider dans tes journées ! Grâce à mon concept unique je te prouve que ton objectif est ma priorité ! (Les autres nutritionnistes ne peuvent pas t'offrir cela, ils ont paddle 😊)
- Activation du métabolisme : à l'inverse de tous les autres nutritionnistes ennuyeux, j'active ton métabolisme. Cela signifie qu'avec mes suivis, tu vas manger en bonne quantité, à ta faim, de bonnes assiettes mais surtout que tu prendras du plaisir pendant toute la durée du suivi !
- FINI L'EFFET YOYO : oui ! Grâce à l'activation du métabolisme, on peut mettre plus de quantités que ce que tu peux trouver dans les régimes à biscottes. Cela signifie que lorsque le suivi sera fini, ton corps sera habitué à ces quantités et donc l'effet YOYO disparaît !
- CHECK-UP CHAQUE SEMAINE : Fini les rendez-vous tous les 30 jours comme chez tous les autres nutritionnistes ennuyeux, avec mes suivis uniques on fait l'analyse chaque semaine ! Tu verras donc tes résultats chaque semaine et les résultats seront tout aussi rapides 😊

STEF.NUTRITION

Si tu as d'autres questions, n'hésite pas à m'écrire sur Instagram !

Tu peux également cliquer sur mon lien et prendre rdv avec moi :

Tu peux réaliser la réservation d'un appel avec moi 100% GRATUIT 🎁

pour analyser ta nutrition et te donner un maximum de conseil !

Non tu ne rêves pas, je suis encore une fois le seul à offrir ça 🎁

RESERVE UN APPEL

100% GRATIS

FOLLOW ME !!!



STEF.NUTRITION