



20 SAUCES Protéinées

Protéiné | Équilibré | Pleins de goût

- ✓ Gourmandes mais plus légères
- ✓ Riches en protéines
- ✓ Prêtes en quelques minutes
- ✓ Accompagne vos recettes



ANNE | Créatrice du guide 20 sauces protéinées



Bienvenue & Merci

Après quelques jours à manger sain... on se rend vite compte d'un problème : **ce sont souvent les sauces qui font tout le goût...** mais aussi toutes les calories.

- Trop grasses.
- Trop sucrées.
- Pas assez protéinées.

Résultat : tu manges sain... mais sans vraiment te faire plaisir.

Ce bonus change tout

Avec ces **20 sauces protéinées maison**, tu vas pouvoir :

- Transformer n'importe quel plat en repas gourmand
- Ajouter facilement des protéines sans cuisiner plus
- Éviter les sauces industrielles ultra transformées
- Varier tes repas sans te lasser

Des sauces simples, rapides... et addictives

Tu vas découvrir des recettes comme :

- Sauce fromage protéinée (version healthy)
- Sauce burger légère & riche en protéines
- Sauce barbecue revisitée
- Sauce yaourt ail & fines herbes
- Sauce curry protéinée
- Sauce chocolat healthy (oui)

- Sauce cacahuète protéinée
- Sauce tomate enrichie en protéines

Le tout prêt en **moins de 5 minutes** pour la majorité.

Le petit détail qui fait toute la différence

Ce sont souvent **les sauces qui transforment un plat “ok” en plat incroyable.**

Avec ce bonus, tu ne mangeras plus jamais :

- du poulet sec
- des légumes fades
- des plats “healthy mais sans goût”

Résultat, tu manges :

- plus de protéines
- plus de variété
- plus de plaisir

sans effort supplémentaire

Inclus gratuitement avec ton ebook

Ce bonus a été pensé pour compléter parfaitement les **120 recettes Air Fryer protéinées** du livre.

Tu peux l'utiliser avec :

- tes viandes
- tes plats végétariens
- tes bowls
- tes snacks

Une fois que tu l'auras testé, tu ne reviendras plus aux sauces industrielles.

Sommaire

SECTION 1 : SAUCES CRÉMEUSES HAUTE PROTÉINE.....	1
Sauce Tzatziki protéiné (yaourt grec, concombre).....	2
Sauce Ail & fines herbes protéinée.....	3
Sauce Fromage protéiné version healthy.....	4
Sauce Burger protéinée (type Big Mac healthy).....	5
Sauce Ranch protéinée légère.....	6
Sauce Curry protéinée crémeuse.....	7
Sauce Moutarde miel protéinée.....	8
Sauce Chipotle protéinée (smoky & épicée).....	9
SECTION 2 : SAUCES PROTÉINÉES GOURMANDES & FITNESS.....	10
Sauce Cacahuète protéinée (satay healthy).....	11
Sauce Tahini protéinée (sésame).....	12
Sauce Houmous ultra protéiné.....	13
Sauce Pesto protéiné revisité.....	14
Sauce Guacamole protéiné.....	15
SECTION 3 : SAUCES LÉGÈRES & FITNESS (faibles calories).....	16
Sauce Tomate protéinée maison.....	17
Sauce Barbecue protéinée (low sugar).....	18
Sauce Salsa mexicaine protéinée.....	19
Sauce Teriyaki protéinée healthy.....	20

Sommaire

SECTION 4 : SAUCES PROTÉINÉES SUCRÉES (FIT DESSERT.....	21
Sauce Chocolat protéiné healthy.....	22
Sauce Caramel protéiné (sans sucre ajouté).....	23
Sauce Vanille protéinée (topping fitness).....	24
SECTION 5 : SAUCES BONUS ULTRA TENDANCE & VIRAL FOOD.....	25
Sauce Algérienne protéinée (version fast-food healthy).....	26
Sauce Blanche kebab protéinée.....	27
Sauce Buffalo protéinée (spicy US style).....	28
Sauce Sweet chili protéinée (sucré-pimenté healthy).....	29
Sauce Sriracha mayo protéinée.....	30



SECTION 1 :

SAUCES CRÉMEUSES

HAUTE PROTÉINE



Sauce Tzatziki Protéiné

Fraîche, légère et riche en protéines, parfaite pour accompagner tous tes plats healthy.

INGREDIENTS

- 200g de yaourt grec 0%
- 1/2 concombre
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 càc d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Aneth ou menthe (optionnel)

PRÉPARATION

- Râper le concombre puis bien l'essorer
- Mélanger avec le yaourt grec
- Ajouter ail, citron et huile d'olive
- Assaisonner
- Laisser reposer 15 minutes

Idées d'accompagnement : poulet grillé, wraps, légumes, riz

Macronutriments
(100 G)

65 kcal

P : 8 g
G : 4 g
L : 2 g

20
SAUCES
Protéinées



Sauce Ail & Fines Herbes Protéinée

Crémeuse, parfumée et ultra légère, idéale pour relever tes plats sans ajouter de calories inutiles.

INGREDIENTS

- 200g de fromage blanc 0%
- 1 gousse d'ail
- 1 càs de jus de citron
- 1 càc d'herbes (persil, ciboulette...)
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Mélanger le fromage blanc avec le citron
- Ajouter l'ail finement haché
- Incorporer les herbes
- Bien mélanger jusqu'à texture lisse
- Ajuster le sel et le poivre
- Réserver au frais 10 minutes

Idées d'accompagnement : pommes de terre, viande, sandwichs

Macronutriments
(100 G)

55 kcal

P : 8 g
G : 3 g
L : 0 g

20
SAUCES
Protéinées



Sauce Fromage Protéinée (Healthy)

Onctueuse et gourmande, une alternative protéinée parfaite aux sauces fromagères classiques.

INGREDIENTS

- 150g de fromage blanc 0%
- 40g de fromage râpé allégé
- 1 càc de moutarde
- 1 càc de paprika
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Chauffer doucement le fromage blanc
- Ajouter le fromage râpé
- Mélanger jusqu'à obtenir une texture fondante
- Incorporer la moutarde et le paprika
- Bien homogénéiser
- Rectifier l'assaisonnement

Idées d'accompagnement : pâtes, burgers, poulet

Macronutriments
(100 G)

110 kcal

P : 12 g
G : 4 g
L : 5 g

20
SAUCES
Protéinées



INGREDIENTS

- 150g de yaourt grec 0%
- 1 càs de ketchup sans sucre
- 1 càc de moutarde
- 1 càc de vinaigre
- 1 càc de cornichons hachés
- 1 càc de paprika

Macronutriments (100 G)

60 kcal

P : 7 g
G : 6 g
L : 1 g

Sauce Burger Protéinée (Type Big Mac Healthy)

Savoureuse, légèrement acidulée et ultra addictive, parfaite pour revisiter tes plats fast-food en version healthy.

PRÉPARATION

- Mélanger le yaourt grec avec le ketchup
- Ajouter la moutarde et le vinaigre
- Incorporer les cornichons
- Ajouter le paprika
- Mélanger jusqu'à texture homogène
- Laisser reposer au frais 10 minutes

Idées d'accompagnement : burgers, wraps, frites de patate douce

20
SAUCES
Protéinées



Sauce Ranch Protéinée Légère

Fraîche, onctueuse et légèrement acidulée,
parfaite pour accompagner tes plats healthy
au quotidien.

INGREDIENTS

- 200g de fromage blanc 0%
- 1 càs de jus de citron
- 1 càc d'ail en poudre
- 1 càc d'oignon en poudre
- 1 càc d'aneth ou ciboulette
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Mélanger le fromage blanc avec le citron
- Ajouter l'ail et l'oignon en poudre
- Incorporer les herbes
- Bien mélanger jusqu'à texture lisse
- Ajuster l'assaisonnement
- Réserver au frais 10 à 15 minutes

Idées d'accompagnement : salades,
poulet, wraps, légumes

Macronutriments
(100 G)

60 kcal

P : 8 g
G : 3 g
L : 1 g

20
SAUCES
Protéinées



Sauce Curry Protéinée Crémeuse

Douce, parfumée et réconfortante, idéale pour donner une touche exotique à tes repas.

INGREDIENTS

- 200g de yaourt grec 0%
- 1 càs de curry en poudre
- 1 càc de miel
- 1 càc de jus de citron
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Mélanger le yaourt grec avec le curry
- Ajouter le miel pour adoucir
- Incorporer le jus de citron
- Bien mélanger jusqu'à texture homogène
- Ajuster sel et poivre
- Laisser reposer 10 minutes pour développer les saveurs

Idées d'accompagnement : poulet, riz, légumes grillés

Macronutriments
(100 G)

75 kcal

P : 8 g
G : 6 g
L : 1 g

20
SAUCES
Protéinées



Sauce Moutarde Miel Protéinée

Équilibrée entre douceur et caractère, parfaite pour sublimer tes plats sans excès de calories.

INGREDIENTS

- 150g de yaourt grec 0%
- 1 càs de moutarde
- 1 càc de miel
- 1 càc de vinaigre
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Mélanger le yaourt grec avec la moutarde
- Ajouter le miel pour apporter une touche sucrée
- Incorporer le vinaigre
- Mélanger jusqu'à texture lisse
- Ajuster l'assaisonnement
- Réserver au frais quelques minutes

Idées d'accompagnement : poulet, salades, wraps

Macronutriments
(100 G)

80 kcal

P : 7 g
G : 7 g
L : 1 g

20
SAUCES
Protéinées



Sauce Chipotle Protéinée (Smoky & Épicée)

Intense, fumée et légèrement piquante,
parfaite pour booster tes plats healthy.

INGREDIENTS

- 150g de fromage blanc 0%
- 1 càs de sauce tomate
- 1 càc de paprika fumé
- 1 càc de piment ou sauce chipotle
- 1 càc de jus de citron
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Mélanger le fromage blanc avec la sauce tomate
- Ajouter le paprika fumé et le piment
- Incorporer le jus de citron
- Bien mélanger jusqu'à texture homogène
- Ajuster le niveau de piquant
- Laisser reposer 10 minutes

Idées d'accompagnement : tacos,
viande, bowls, burgers

Macronutriments
(100 G)

65 kcal

P : 8 g
G : 5 g
L : 1 g

20
SAUCES
Protéinées



SECTION 2 :

SAUCES PROTÉINÉES GOURMANDES & FITNESS



Sauce Cacahuète Protéinée (Satay Healthy)

Gourmande, onctueuse et riche en protéines,
parfaite pour des plats fitness pleins de
saveurs.

INGREDIENTS

- 100g de fromage blanc 0%
- 1 càs de beurre de cacahuète
- 1 càc de sauce soja light
- 1 càc de jus de citron
- 1 càc de miel
- Un peu d'eau (pour ajuster texture)

PRÉPARATION

- Mélanger le fromage blanc avec le beurre de cacahuète
- Ajouter la sauce soja
- Incorporer le citron et le miel
- Ajouter un peu d'eau pour une texture fluide
- Bien mélanger jusqu'à consistance lisse
- Ajuster selon tes préférences

Idées d'accompagnement : poulet, riz,
wok, légumes

Macronutriments
(100 G)

140 kcal

P : 10 g
G : 6 g
L : 8 g

20
SAUCES
Protéinées



Sauce Tahini Protéinée (Sésame)

Riche, légèrement toastée et pleine de caractère, idéale pour des plats healthy originaux.

INGREDIENTS

- 120g de fromage blanc 0%
- 1 càs de tahini (purée de sésame)
- 1 càc de jus de citron
- 1 càc d'ail en poudre
- Eau (selon texture)
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Mélanger le fromage blanc avec le tahini
- Ajouter le citron et l'ail
- Incorporer un peu d'eau pour fluidifier
- Bien mélanger jusqu'à texture crémeuse
- Ajuster sel et poivre
- Réserver au frais

Idées d'accompagnement : falafels, légumes, bowls

Macronutriments
(100 G)

130 kcal

P : 9 g
G : 4 g
L : 9 g

20
SAUCES
Protéinées



Sauce Houmous Protéiné

Onctueuse, nourrissante et rassasiante, une version boostée en protéines du classique houmous.

INGREDIENTS

- 150g de pois chiches cuits
- 100g de fromage blanc 0%
- 1 càs de tahini
- 1 càc de jus de citron
- 1 càc d'huile d'olive
- Paprika, sel

PRÉPARATION

- Mixer les pois chiches
- Ajouter le fromage blanc
- Incorporer le tahini et le citron
- Ajouter l'huile d'olive
- Mixer jusqu'à texture lisse
- Assaisonner et ajuster

Idées d'accompagnement : wraps, légumes, tartines

Macronutriments
(100 G)

150 kcal

P : 9 g
G : 12 g
L : 6 g

20
SAUCES
Protéinées



Sauce Pesto Protéiné Revisité

Fraîche, parfumée et revisitée en version légère, parfaite pour booster tes plats healthy.

INGREDIENTS

- 100g de fromage blanc 0%
- 1 poignée de basilic frais
- 1 càs de parmesan râpé
- 1 càc d'huile d'olive
- 1 càc de jus de citron
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Mixer le basilic avec le fromage blanc
- Ajouter le parmesan
- Incorporer l'huile d'olive
- Ajouter le citron
- Mixer jusqu'à texture homogène
- Ajuster l'assaisonnement

Idées d'accompagnement : pâtes, poulet, légumes

Macronutriments
(100 G)

90 kcal

P : 8 g
G : 3 g
L : 5 g

20
SAUCES
Protéinées



Sauce Guacamole Protéiné

Crémeuse, fraîche et nourrissante, une version fitness du guacamole classique.

INGREDIENTS

- 1 avocat
- 100g de fromage blanc 0%
- 1 càc de jus de citron
- 1 càc d'oignon haché
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Écraser l'avocat
- Ajouter le fromage blanc
- Incorporer le citron
- Ajouter l'oignon
- Mélanger jusqu'à texture crémeuse
- Ajuster l'assaisonnement

Idées d'accompagnement : tacos, viande, bowls, burgers

Macronutriments
(100 G)

120 kcal

P : 7 g
G : 5 g
L : 8 g

20
SAUCES
Protéinées



SECTION 3 :

SAUCES LÉGÈRES & FITNESS



Sauce Tomate Protéinée Maison

Légère, savoureuse et riche en protéines, parfaite pour accompagner tous tes plats sans exploser les calories.

INGREDIENTS

- 200g de coulis de tomate
- 100g de fromage blanc 0%
- 1 càc d'ail en poudre
- 1 càc d'herbes (origan, basilic)
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Chauffer légèrement le coulis de tomate
- Ajouter le fromage blanc
- Incorporer l'ail et les herbes
- Mélanger jusqu'à texture homogène
- Ajuster l'assaisonnement
- Laisser mijoter 2-3 minutes

Idées d'accompagnement : pâtes, riz, viande, légumes

Macronutriments (100 G)

45 kcal

P : 5 g
G : 5 g
L : 0 g

20
SAUCES
Protéinées



INGREDIENTS

- 150g de sauce tomate
- 100g de fromage blanc 0%
- 1 càc de paprika fumé
- 1 càc de vinaigre
- 1 càc d'édulcorant ou miel (optionnel)
- Sel, poivre

Macronutriments (100 G)

50 kcal

P : 5 g
G : 6 g
L : 0 g

Sauce Barbecue Protéinée (Low Sugar)

Fumée, intense et faible en sucre, idéale pour une version healthy des sauces BBQ classiques.

PRÉPARATION

- Mélanger la sauce tomate avec le fromage blanc
- Ajouter le paprika fumé
- Incorporer le vinaigre
- Ajouter l'édulcorant si besoin
- Bien mélanger
- Laisser reposer 10 minutes

Idées d'accompagnement : viande grillée, burgers, poulet

20
SAUCES
Protéinées



Sauce Salsa Mexicaine Protéinée

Fraîche, relevée et ultra légère, parfaite pour donner du peps à tes plats fitness.

INGREDIENTS

- 150g de tomates fraîches
- 50g de fromage blanc 0%
- 1 càc de jus de citron
- 1 càc d'oignon haché
- 1 càc de piment ou paprika
- Coriandre (optionnel)
- Sel

PRÉPARATION

- Couper les tomates en petits dés
- Mélanger avec le fromage blanc
- Ajouter le citron et l'oignon
- Incorporer les épices
- Mélanger légèrement
- Ajuster l'assaisonnement
-

Idées d'accompagnement : tacos, wraps, bowls, viande

Macronutriments
(100 G)

35 kcal

P : 4 g
G : 4 g
L : 0 g

20
SAUCES
Protéinées



Sauce Teriyaki Protéinée Healthy

Sucrée-salée, brillante et légère, parfaite pour des plats asiatiques version fitness.

INGREDIENTS

- 100ml de sauce soja light
- 100g de fromage blanc 0%
- 1 càc de miel ou édulcorant
- 1 càc de gingembre râpé
- 1 càc d'ail
- Eau (pour ajuster)

PRÉPARATION

- Mélanger la sauce soja avec le fromage blanc
- Ajouter le miel
- Incorporer le gingembre et l'ail
- Ajouter un peu d'eau si nécessaire
- Mélanger jusqu'à texture fluide
- Chauffer légèrement pour plus d'onctuosité

Idées d'accompagnement : poulet, riz, wok, légumes

Macronutriments (100 G)

55 kcal

P : 6 g
G : 5 g
L : 1 g

20
SAUCES
Protéinées



SECTION 4 :

SAUCES PROTÉINÉES SUCRÉES



INGREDIENTS

- 150g de fromage blanc 0%
- 1 càs de cacao non sucré
- 1 càc de miel ou édulcorant
- 1 càc d'extrait de vanille
- Un peu d'eau ou lait (texture)

Macronutriments (100 G)

80 kcal

P : 9 g
G : 6 g
L : 2 g

Sauce Chocolat Protéinée Healthy

Gourmande, intense et riche en protéines, parfaite pour tes desserts sans culpabilité.

PRÉPARATION

- Mélanger le fromage blanc avec le cacao
- Ajouter le miel et la vanille
- Incorporer un peu de liquide pour lisser
- Bien mélanger jusqu'à texture crémeuse
- Ajuster selon tes goûts

Idées d'accompagnement : pancakes, fruits, bowlcake

20
SAUCES
Protéinées



Sauce Caramel Protéinée (Sans Sucre Ajouté)

Douce, onctueuse et légèrement sucrée, parfaite pour des desserts healthy ultra gourmands.

INGREDIENTS

- 150g de yaourt grec 0%
- 1 càc d'édulcorant (ou sirop sans sucre)
- 1 càc d'arôme caramel
- 1 càc de beurre de cacahuète (optionnel pour texture)
- Une pincée de sel

PRÉPARATION

- Mélanger le yaourt grec avec l'édulcorant
- Ajouter l'arôme caramel
- Incorporer le beurre de cacahuète (optionnel)
- Ajouter une pincée de sel
- Mélanger jusqu'à texture lisse et onctueuse

Idées d'accompagnement : gaufres, crêpes, fruits

Macronutriments (100 G)

70 kcal

P : 8 g
G : 4 g
L : 2 g

20
SAUCES
Protéinées



Sauce Vanille Protéinée (Topping Fitness)

Légère, parfumée et polyvalente, idéale pour sublimer tous tes desserts healthy.

INGREDIENTS

- 150g de fromage blanc 0%
- 1 càc d'extrait de vanille
- 1 càc de miel ou édulcorant
- Un peu de lait (optionnel pour fluidité)

PRÉPARATION

- Mélanger le fromage blanc avec la vanille
- Ajouter le miel
- Incorporer un peu de lait si nécessaire
- Mélanger jusqu'à texture fluide
- Réserver au frais

Idées d'accompagnement : pancakes, granola, fruits

Macronutriments
(100 G)

65 kcal

P : 8 g
G : 5 g
L : 1 g

20
SAUCES
Protéinées

SECTION 1 :

SAUCES CRÉMEUSES HAUTE PROTÉINE



55

BASE YAOURT / FROMAGE BLANC



SECTION 5 :

SAUCES BONUS ULTRA TENDANCE & VIRAL FOOD



Sauce Algérienne Protéinée

Crémeuse, légèrement sucrée et épicée, parfaite pour retrouver le goût fast-food en version fitness.

INGREDIENTS

- 150g de fromage blanc 0%
- 1 càs de concentré de tomate
- 1 càc de paprika
- 1 càc de moutarde
- 1 càc de miel
- 1 càc d'ail en poudre
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Mélanger le fromage blanc avec le concentré de tomate
- Ajouter la moutarde et le miel
- Incorporer les épices
- Mélanger jusqu'à texture lisse
- Ajuster l'assaisonnement
- Réserver au frais

Idées d'accompagnement : burgers, tacos, frites healthy

Macronutriments (100 G)

75 kcal

P : 8 g
G : 7 g
L : 1 g

20
SAUCES
Protéinées



Sauce Blanche Kebab Protéinée

Fraîche, légère et ultra savoureuse, idéale pour wraps et kebabs version healthy.

INGREDIENTS

- 200g de yaourt grec 0%
- 1 càc d'ail en poudre
- 1 càs de jus de citron
- 1 càc de ciboulette
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Mélanger le yaourt avec le citron
- Ajouter l'ail et la ciboulette
- Mélanger jusqu'à texture homogène
- Ajuster sel et poivre
- Réserver au frais

Idées d'accompagnement : kebabs, wraps, bowls

Macronutriments
(100 G)

60 kcal

P : 9 g
G : 3 g
L : 1 g

20
SAUCES
Protéinées



INGREDIENTS

- 120g de fromage blanc 0%
- 1 càs de sauce piquante
- 1 càc de vinaigre
- 1 càc de paprika
- Sel

Macronutriments (100 G)

55 kcal

P : 8 g
G : 4 g
L : 1 g

Sauce Buffalo Protéinée (Spicy US Style)

Épicée, intense et légèrement acidulée, parfaite pour des plats façon street-food américaine.

PRÉPARATION

- Mélanger le fromage blanc avec la sauce piquante
- Ajouter le vinaigre et le paprika
- Mélanger jusqu'à texture homogène
- Ajuster le niveau de piquant
- Réserver au frais

Idées d'accompagnement : poulet, wings, burgers

20
SAUCES
Protéinées



Sauce Sweet Chili Protéinée (Sucré-Pimenté)

Équilibrée entre douceur et piquant, parfaite pour apporter du peps à tes plats fitness.

INGREDIENTS

- 150g de fromage blanc 0%
- 1 càs de sauce chili
- 1 càc de miel
- 1 càc de vinaigre
- Sel

PRÉPARATION

- Mélanger le fromage blanc avec la sauce chili
- Ajouter le miel
- Incorporer le vinaigre
- Mélanger jusqu'à texture lisse
- Ajuster selon ton goût

Idées d'accompagnement : crevettes, poulet, légumes

Macronutriments
(100 G)

70 kcal

P : 8 g
G : 6 g
L : 1 g

20
SAUCES
Protéinées



Sauce Sriracha Mayo Protéinée

Crémeuse, relevée et ultra addictive, parfaite pour booster n'importe quel plat healthy.

INGREDIENTS

- 150g de fromage blanc 0%
- 1 càc de sauce sriracha
- 1 càc de jus de citron
- 1 càc de moutarde
- Sel

PRÉPARATION

- Mélanger le fromage blanc avec la sriracha
- Ajouter la moutarde et le citron
- Mélanger jusqu'à texture crémeuse
- Ajuster le piquant
- Réserver au frais

Idées d'accompagnement : burgers, bowls, wraps

Macronutriments (100 G)

65 kcal

P : 8 g
G : 4 g
L : 1 g

20
SAUCES
Protéinées

20 SAUCES Protéinées

il manque souvent **LE détail qui change tout : la sauce.**
Mais entre les sauces industrielles trop grasses, trop sucrées ou
pauvres en protéines... **difficile de rester aligné avec ses
objectifs.**

LE DÉTAIL QUI CHANGE TOUT

L'ebook **20 Sauces Protéinées Maison** a été créé pour ça :
te permettre de te faire plaisir
sans ruiner tes efforts

Découvre des sauces **gourmandes, rapides et riches en protéines**,
parfaites pour accompagner tous tes plats : Bowls, Wraps, Viandes &
poissons, Desserts fitness.

Dans cet ebook, tu trouveras :

- 20 sauces protéinées faciles à réaliser
- Des versions healthy de sauces populaires (burger, barbecue, algérienne...)
- Des sauces sucrées et salées Des recettes rapides, souvent prêtes en moins de 5 minutes

Finis les plats fades, finis les sauces industrielles !

Ajoute du goût
Ajoute des protéines
Sans ajouter de calories inutiles.

Ouvre. Mélange. Savoure.

