

Nathalie ~ Déclic Femme

COACH BIEN-ETRE & NUTRITION DEPUIS 1998

Plan Repas 7 Jours

Sans se priver · Sans frustration

PERDRE RAPIDE 3KG APRÈS 40 ANS



Nathalie ~ Déclic Femme

COACH BIEN-ETRE & NUTRITION DEPUIS 1998

Jour 1 ~ Lundi

MATIN :

1 Préparation nutritionnelle vitalité

1 kiwi

Boisson détox énergie

MIDI :

200gr Légumes verts variés sautés
(courgette, brocoli, haricots, épinards)

150gr Blanc de poulet grillé

150gr Riz complet cuit

GOÛTER :

1 pomme

100 grams Skyr nature

SOIR :

Salade verte

1 Préparation nutritionnelle vitalité

"Chaque repas est une nouvelle occasion de prendre soin de toi."

Nathalie ~ Déclic Femme

COACH BIEN-ETRE & NUTRITION DEPUIS 1998

Jour 2 ~ Mardi

MATIN :

1 Préparation nutritionnelle vitalité
1 poignée fruits rouges
Boisson détox énergie

MIDI :

Salade verte + tomates cerise
130gr Thon
150gr Patate douce cuite

GOÛTER :

Bâtonnets concombre
20gr Amandes
1 œuf dur

SOIR :

Carottes râpées
1 Préparation nutritionnelle vitalité

"Tu n'as pas besoin d'être parfaite, tu as besoin d'être constante."

Jour 3 ~ Mercredi

MATIN :

1 Préparation nutritionnelle vitalité
1 banane
Boisson détox énergie

MIDI :

Haricots verts crus
130gr Saumon vapeur
120gr Quinoa cuit

GOÛTER :

1 poire
100gr Skyr nature
5 noix

SOIR :

Salade verte
1 Préparation nutritionnelle vitalité

*"Ton corps fait de son mieux chaque jour.
Remercie-le en le nourrissant bien."*

Nathalie ~ Déclic Femme

COACH BIEN-ETRE & NUTRITION DEPUIS 1998

Jour 4 ~ Jeudi

MATIN :

1 Préparation nutritionnelle vitalité
1 orange
Boisson détox énergie

MIDI :

Tomates concombre
Ratatouille maison
150gr Steak haché 5% MG
150gr Patate douce cuite

GOÛTER :

Carottes râpées
150gr Skyr nature

SOIR :

Salade verte
1 Préparation nutritionnelle vitalité

*"Le changement ne se voit pas sur la balance.
Il se ressent dans ton énergie."*

Nathalie ~ Déclic Femme

COACH BIEN-ETRE & NUTRITION DEPUIS 1998

Jour 5 ~ Vendredi

MATIN :

1 Préparation nutritionnelle vitalité
1 pomme
Boisson détox énergie

MIDI :

Concombre tranches
Courgettes grillées
150gr Crevettes sautées ail/citron
150gr Riz complet cuit

GOÛTER :

1 poignée fruits rouges
100gr Skyr nature
10 amandes

SOIR :

Salade verte
Velouté poireaux
1 Préparation nutritionnelle vitalité

"Prendre soin de toi n'est pas un luxe. C'est une nécessité."

Jour 6 ~ Samedi

MATIN :

1 Préparation nutritionnelle vitalité
1 kiwi
Boisson détox énergie

MIDI :

Poivrons crus tranches
Épinards sautés
130gr Saumon grillé
120gr Quinoa cuit

GOÛTER :

Bâtonnets poivron
150gr Fromage blanc 0%

SOIR :

Salade verte
Soupe tomates maison
1 Préparation nutritionnelle vitalité

"Une petite action chaque jour construit une grande transformation."

Jour 7 ~ Dimanche

MATIN :

- 1 Préparation nutritionnelle vitalité
 - Salade de fruits frais
 - Boisson détox énergie

MIDI :

- Crudités variées
- Légumes rôtis au four
- 150gr Steak haché 5% MG
- 150gr Patate douce cuite

GOÛTER :

- 1 poire
- 100gr Skyr nature
- 3 noix du Brésil

SOIR :

- Salade verte
- Poêlée champignons
- 1 Préparation nutritionnelle vitalité

"Tu as tenu 7 jours. Tu es plus forte que tu ne le crois."