

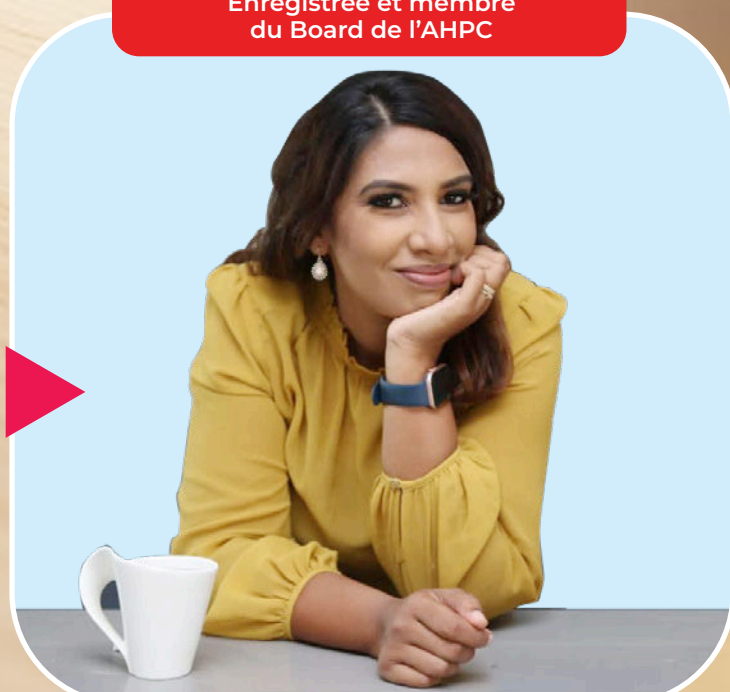


Idées gourmandes & healthy



Teenusha Soobrah

Enregistrée et membre
du Board de l'AHPC



Conseils de Teenusha Soobrah, nutritionniste et diététicienne, dans le cadre d'un mode de vie sain, accompagné de 30 minutes d'activités physiques. Si vous avez des conditions de santé spécifiques, veuillez consulter votre professionnel de santé. Pour la collation matinale, vous pouvez manger un fruit de votre choix, mais si vous souffrez de reflux gastriques ou que vous êtes diabétique, vous devez alors demander conseil à un professionnel de santé.

Oui, mo pe manz healthy

JOUR
1

Petit-déjeuner



Un verre de lait **Anchor Life** avec un toast de pain complet au beurre de cacahuète* et banane



Goûter

Une tasse de thé au lait **Anchor Life** et des amandes*



*Beurre de cacahuète et amandes de préférence sans sel.

* Allergène

Oui, mo pe manz healthy

JOUR
2

Petit-déjeuner



Un verre de lait **Anchor Life** avec un pudding de chia ou toukmaria et des fruits



Avant d'aller
au lit

Une tasse de lait **Anchor Life** au chocolat sans sucre

Photo à titre d'illustration uniquement.



Le chocolat noir (avec modération), les graines de chia et le toukmaria sont riches en antioxydants, en fibres et en oméga-3, des nutriments qui contribuent à une alimentation favorable à la santé cardiovasculaire.

Oui, mo pe manz healthy

JOUR
3

Petit-déjeuner



Un bol de céréales (ex. oats) avec
le lait **Anchor Life** et des fruits
ou graines de giraumon



Avant d'aller
au lit

Un verre de lait **Anchor Life**
saupoudré de cacao en poudre non sucré.

Photo à titre d'illustration uniquement.



Les graines de giraumon ainsi que le cacao en poudre peuvent aider à mieux gérer certains symptômes prémenstruels et soutenir un sommeil de qualité.

Oui, mo pe manz healthy

JOUR
4

Petit-déjeuner



Une tasse de thé avec le lait **Anchor Life**
avec un pain brun et salade
de gâteau piment (max 2)



Avant d'aller
au lit

Un verre de lait **Anchor Life**
au safran

Photo à titre d'illustration uniquement.



Ajoutez une pincée de poivre noir au lait **Anchor Life** safran
demi-écrémé pour aider à mieux absorber le curcuma.

Tips

Oui, mo pe manz healthy

JOUR
5

Petit-déjeuner

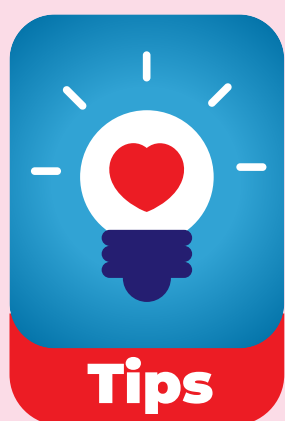


Smoothie avec le bon lait **Anchor Life** avec de fruits frais et quelques noix* (ex: des amandes)



Goûter

Une tasse de thé avec le lait **Anchor Life**



Le smoothie **Anchor Life** aux fruits est un repas complet et pratique, idéal pour les matins bien chargés.

Tips

* Allergène

Oui, mo pe manz healthy

JOUR
6

Petit-déjeuner

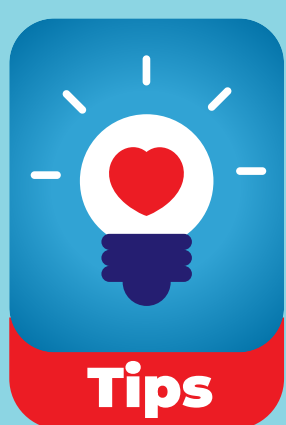


Un verre de lait **Anchor Life**
avec une omelette pancake aux légumes
et avoine



Avant d'aller
au lit

Une tasse de lait **Anchor Life**
au safran



La préparation de l'omelette peut aussi être
cuite en muffins, puis congelée et réchauffée
les jours où l'on manque de temps.

Petit-déjeuner



Un verre de lait **Anchor Life** et des cookies fait-maison avec oats et fruits secs



Un bol de sagoo au bon lait **Anchor Life**, accompagné de quelques aplons dorés au four

Goûter



Le sagoo accompagné du bon lait **Anchor Life** contribue à une alimentation variée et équilibrée, favorable au bien-être intestinal.



Meyer
Kado,
C'est mo prend soin
mo leker !



Les avantages du Meal Planner

- Moins de gaspillage.
- Préparez à l'avance, congelez facilement.
- Des repas adaptés à votre emploi du temps.
- Économique et pratique.

