L'APPROCHE SIMPLE QUI CHANGE TOUT ♡

PROTÉINES D'ABORD

LE GUIDE PRATIQUE DES PROTÉINES

BIEN CHOISIR • VARIER • PRÉPARER • SIMPLIFIER

SATIÉTÉ DURABLE	ÉNERGIE STABLE	SIMPLE À APPLIQUER	RÉSULTATS QUI DURANT

UN REPAS À LA FOIS.
UNE VIE QUI VOUS RESSEMBLE. ♡

POURQUOI COMMENCER PAR LES PROTÉINES?



Les protéines sont **la base.**
Elles nourrissent votre corps, soutiennent votre énergie et vous aident à vous sentir bien, plus longtemps.

PLUS DE SATIÉTÉ
Les protéines rassasient davantage et aident à réduire les fringales.

ÉNERGIE STABLE
Elles évitent les montagnes russes de sucre et gardent votre énergie plus constante.

SOUTIEN MUSCULAIRE
Elles aident à préserver et à développer la masse musculaire, à tout âge.

MEILLEUR CONTRÔLE DU POIDS
Une alimentation riche en protéines peut aider à mieux gérer son poids sans se priver.

MEILLEURE SANTÉ GLOBALE
Elles jouent un rôle clé pour votre système immunitaire, vos hormones, votre peau, vos cheveux et bien plus.

L'APPROCHE PROTÉINES D'ABORD, C'EST SIMPLE :

- ✓ Commencez chaque repas par une bonne source de protéines.
- ✓ Ajoutez des légumes colorés.
- ✓ Complétez avec ce qui vous fait du bien : bons gras, féculents si vous en voulez.
- ✓ Écoutez votre faim. Ajustez. Répétez. Un repas à la fois.

PAS BESOIN D'ÊTRE PARFAIT. JUSTE CONSTANT.

PROTÉINES D'ABORD, UN CHOIX SIMPLE, UN IMPACT DURABLE.

PROTÉINES D'ABORD

VIANDES ROUGES

Savoureuses. Nourrissantes. Polyvalentes.

Excellente source de protéines complètes, de fer, de zinc et de vitamines B.
À intégrer souvent dans vos repas.



LES COUPES COURANTES

BOEUF

CONTRE-FILET



Tendre et juteux avec un bon goût de bœuf.
Parfait au grill ou à la poêle.

FAUX-FILET



Polyvalent et tendre.
Idéal sur le grill ou à la poêle.

BOEUF HACHÉ EXTRA MAIGRE



Rapide, pratique et économique.
Parfait pour varier vos repas.

PORC

FILET DE PORC



Très tendre et maigre.
Délicieux au four ou à la poêle.

CÔTELETTES



Juteuses et savoureuses.
Cuisson rapide et facile.

AGNEAU

CÔTELETTES



Goût distinctif et riche en nutriments.
Parfait au grill.

VEAU

ESCALOPE



Tendre et délicate.
Cuisson rapide, idéal pour les soirs pressés.

COMBIEN DE PROTÉINES ?

Valeurs approximatives pour 100 g cuits



CONTRE-FILET	FAUX-FILET	BŒUF HACHÉ EXTRA MAIGRE	FILET DE PORC
26 g de protéines	**26 g** de protéines	**24–26 g** de protéines	**24 g** de protéines

Les valeurs peuvent varier selon la coupe et la méthode de cuisson.

MAIGRE OU PLUS RICHE ?

Toutes les coupes peuvent avoir leur place.
Choisissez selon votre goût, votre appétit et vos objectifs.

◀ PLUS MAIGRE — PLUS RICHE ▶



- ✓ Moins de gras
- ✓ Moins de calories
- ✓ Cuisson rapide
- ✓ Idéal au quotidien

- ✓ Plus de gras
- ✓ Plus de saveur et de jutosité
- ✓ Idéal pour se faire plaisir
- ✓ Parfait avec modération

DES FAÇONS SIMPLES DE LES PRÉPARER



Saveur fumée et texture incomparables.	Rapide, savoureux et efficace.	Parfait pour les grosses pièces.	Tendre, fondant et réconfortant.	Zéro stress, résultats tendres.

ASTUCE PROTÉINES D'ABORD

Choisissez ce qui vous convient !

- ✓ Privilégiez une bonne source de protéines à chaque repas.
- ✓ Variez les coupes pour éviter la routine et maximiser les nutriments.
- ✓ Cuisinez en plus grande quantité pour gagner du temps.
- ✓ Écoutez votre faim et arrêtez-vous quand vous êtes satisfait.
- ✓ Un repas à la fois, c'est déjà un grand pas.

PROTÉINES D'ABORD, UN CHOIX SIMPLE, UN IMPACT DURABLE.

PROTÉINES D'ABORD

VOLAILLE

LÉGÈRE. POLYVALENTE. SAVOUREUSE.



La volaille est une excellente source de protéines maigres et de vitamines B. Facile à cuisiner, elle s'adapte à toutes les envies et à tous les budgets.

MOINS DE GRAS, PLUS DE PROTÉINES, PLUS D'ÉNERGIE.

LES COUPES POPULAIRES

POITRINE DÉSOSSÉE SANS PEAU



Très maigre et riche en protéines. Idéale pour manger léger.

31 g de protéines (100 g cuit)

HAUT DE CUISSE DÉSOSSÉ SANS PEAU



Plus tendre et savoureux que la poitrine. Un peu plus de gras.

26 g de protéines (100 g cuit)

CUISSE DE POULET AVEC PEAU



Juteuse et goûteuse. La peau ajoute du saveur et du gras sain.

24 g de protéines (100 g cuit)

PILON DE POULET



Économique et parfait pour les cuissons au four ou au BBQ.

23 g de protéines (100 g cuit)

AILES DE POULET



Parfaites pour le four, le BBQ ou la friteuse à air chaude.

20 g de protéines (100 g cuit)

POULET ENTIER



Économique et polyvalent : viande blanche et brune pour varier.

Variable selon la découpe

★ Les valeurs peuvent varier selon la taille et la méthode de cuisson.

COMMENT CHOISIR ?

POUR PLUS DE PROTÉINES, MOINS DE GRAS
Optez pour la poitrine de poulet sans peau ou le haut de cuisse désossé sans peau.

POUR PLUS DE SAVEUR
Choisissez les cuisses avec peau ou les pilons.

POUR ÉCONOMISER
Achetez en vrac, découpez vous-même et cuisinez des cuisses ou un poulet entier.

DES FAÇONS SIMPLES ET DÉLICIEUSES DE CUISINER

GRILLER



Rapide, savoureux et parfait pour les BBQ.

POÊLER



Doré à l'extérieur, juteux à l'intérieur. Prêt en quelques minutes.

AU FOUR



Idéal pour cuire en plus grande quantité. Simple et pratique.

MIJOTER



Parfait pour les repas réconfortants et les recettes mijotées.

FRITEUSE À AIR CHAUDE



Croustillant à l'extérieur, tendre à l'intérieur avec peu d'huile.

ASTUCE PROTÉINES D'ABORD

- ✓ Préparez vos morceaux à l'avance et conservez-les pour gagner du temps.
- ✓ Marinez pour plus de saveur et pour attendrir la viande.
- ✓ Variez entre blanc et brun pour le goût, les nutriments et la texture.
- ✓ Un repas à la fois, un choix simple pour un impact durable.

PROTÉINES D'ABORD

POISSONS ET FRUITS DE MER

DES PROTÉINES FACILES À DIGÉRER POUR VOUS FAIRE DU BIEN !



LÉGERS. NUTRITIFS. DÉLICIEUX.

Les poissons et fruits de mer sont riches en protéines de haute qualité, en vitamines et en minéraux essentiels. Parfaits pour le cœur, le cerveau et votre énergie !

BONS POUR LE CŒUR
Riche en oméga-3 et en nutriments protecteurs.

BONS POUR LE CERVEAU
Soutiennent la mémoire, la concentration et l'humeur.

ÉNERGIE DURABLE
Protéines complètes qui nourissent et satisfont.

CHOIX POPULAIRES ET LEUR TENEUR EN PROTÉINES

VALEURS APPROXIMATIVES POUR 100 g CUITS

SAUMON	THON	MORUE CABILLAUD	CREVETTES	PÉTONCLES	SARDINES EN CONSERVE	THON OU SAUMON EN CONSERVE
						
22 g de protéines	**24 g** de protéines	**20 g** de protéines	**24 g** de protéines	**21 g** de protéines	**23 g** de protéines	**22 g** de protéines
Riche en oméga-3 et en vitamine D.	Maigre et riche en fer et en sélénium.	Très maigre et riche en vitamine B12.	Faibles en calories, riches en sélénium.	Délicates et riches en zinc et en vitamine B12.	Petites, puissantes et riches en oméga-3.	Pratique, abordable et toujours prêt !

POISSONS MAIGRES VS PLUS RICHES

POISSONS MAIGRES

Moins de 5 g de gras / 100 g

Légers, tendres et parfaits pour tous les jours.



- Morue, merlu
- Tilapia
- Flétan, plie
- Aiglefin

EXCELLENTS POUR GARDER LE TOUT LÉGER !

POISSONS PLUS RICHES

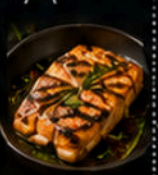
Plus de gras, plus d'oméga-3 et de saveur.



- Saumon
- Maquereau
- Truite
- Sardines, hareng

NOURRISSANTS ET BONS POUR LE CŒUR !

DES FAÇONS SIMPLES DE LES PRÉPARER

À LA POÊLE	AU FOUR	SUR LE BBQ	AIR FRYER	À LA VAPEUR
				
Rapide et savoureux. Parfait pour les soirs pressés.	Facile et sans surveillance. Ajoutez légumes et épices.	Saveur fumée irrésistible. Idéal l'été !	Croustillant à l'extérieur, tendre à l'intérieur.	Douce et saine. Conserve les nutriments.

CHOISISSEZ DES POISSONS RICHES EN OMÉGA-3



SAUMON | MAQUEREAU | SARDINES | TRUITE

☑ Les oméga-3 aident à réduire l'nflammation, soutiennent le cœur, le cerveau, l'humeur et la santé de la peau.

DES PROTÉINES PRÊTES À TOUT MOMENT !

CONGELÉ, UN ALLIÉ !
Poissons et crevettes surgelés sont aussi nutritifs que frais. Toujours en avoir au congélo !

CONSERVES, PRATIQUES ET ÉCONOMIQUES !
Thon, saumon ou sardines en conserve : riches en protéines, abordables et sans préparation.

RAPIDE ET POLYVALENT
Parfaits pour les salades, bols repas, pâtes, tacos, sandwichs et plus encore !



DES PROTÉINES SIMPLES ET DÉLICIEUSES, POUR PRENDRE SOIN DE VOUS CHAQUE JOUR !

PROTÉINES D'ABORD

ŒUFS ET PRODUITS LAITIERS



PETITS ALIMENTS, GRAND IMPACT : BEAUCOUP DE PROTÉINES POUR LEUR TAILLE !

SIMPLES. ABORDABLES. POLYVALENTS.

Les œufs et les produits laitiers sont des sources de protéines complètes de grande qualité, de calcium, de vitamines et de bons gras.
Parfaits pour tous les repas et toutes les collations !

PROTÉINES COMPLÈTES
Contiennent tous les acides aminés essentiels.

BONS POUR LES OS ET LES MUSCLES
Riches en calcium, vitamine D et autres nutriments clés.

RAPIDES ET PRATIQUES
Parfaits quand on manque de temps ou d'idées.

ABORDABLES ET ACCESSIBLES
Faciles à intégrer au quotidien.

LES ŒUFS : PETITS MAIS PUISSANTS !

ŒUF ENTIER (1 GROS)



6–7 g de protéines

Contient aussi des bons gras, des vitamines (A, D, E, B12) et de la choline pour le cerveau.

BLANCS D'ŒUFS (4 BLANCS)



13–14 g de protéines

Très faible en calories et en gras. Idéal pour augmenter vos protéines.

COMMENT LES PRÉPARER ?

- ✓ À la poêle
- ✓ Brouillés
- ✓ À la coque
- ✓ Omelette
- ✓ Cuits d'avance pour la semaine



PRODUITS LAITIERS : DES CHOIX GAGNANTS EN PROTÉINES

YOGOURT GREC NATURE 2 %



17–20 g de protéines (175 g / ¾ tasse)

Crémeux, rassasiant et excellent avec des fruits ou des noix.

FROMAGE COTTAGE 2 %



14–16 g de protéines (125 g / ½ tasse)

Léger, digeste et parfait en collation ou en accompagnement.

SKYR NATURE 0–2 %



18–22 g de protéines (175 g / ¾ tasse)

Très riche en protéines, faible en gras, texture épaisse et crémeuse.

FROMAGE CHEDDAR



7 g de protéines (30 g / 1 oz)

Plus riche en gras. À savourer en portions raisoonables.

FROMAGE MOZZARELLA PARTIELLEMENT ÉCRÉMÉ



6–7 g de protéines (30 g / 1 oz)

Délicieux, fond bien et se marie avec plusieurs plats.

☆ Les valeurs peuvent varier selon la marque. Vérifiez l'étiquette pour choisir les meilleures options.

COMMENT LES UTILISER AU QUOTIDIEN ?

DÉJEUNER



- Œufs brouillés
- Omelette aux légumes
- Yogourt grec avec fruits et noix

DÎNER RAPIDE



- Salade + thon + fromage cottage
- Œufs durs et crudités
- Skyr + baies

COLLATION



- Yogourt grec
- Fromage cottage
- Œuf dur
- Skyr + un fruit

AJOUT DE PROTÉINES



- Ajoutez du fromage à vos plats
- Incorporez un œuf à vos sautés, soupes ou nouilles

TOUJOURS PRATIQUE À AVOIR AU FRIGO !



ŒUFS
Polyvalents, économiques et parfaits en tout temps.



YOGOURT GREC NATURE
Se conserve longtemps et s'adapte à tout.



FROMAGE COTTAGE
Facile à portionner et prêt à manger.



FROMAGE RÂPÉ OU EN TRANCHES
Idéal pour ajouter des protéines vite et bien.



ŒUFS DURS PRÉPARÉS
Collation parfaite à emporter.

ASTUCE PROTÉINES D'ABORD

- ✓ Combinez œufs et produits laitiers avec des légumes, des bonnes graisses et une source de glucides de qualité si nécessaire pour un repas complet.
- ✓ Variez vos choix pour éviter la routine et maximiser les nutriments.
- ✓ Choisissez des versions nature et ajoutez vos assaisonnements préférés.
- ✓ Les œufs et les produits laitiers complètent parfaitement la viande, le poisson et les légumineuses pour des repas équilibrés et rassasiants.

ILS COMPLÈTENT PARFAITEMENT VOS REPAS !

ASSOCIATIONS GAGNANTES



Œufs + avocat | Yogourt grec + fruits et noix | Fromage cottage + légumes | Omelette + légumes

PETITS CHOIX AU QUOTIDIEN, GRANDS RÉSULTATS À LONG TERME !

DES PROTÉINES SIMPLES, ACCESSIBLES ET DÉLICIEUSES POUR PRENDRE SOIN DE VOUS, CHAQUE JOUR !

PROTÉINES D'ABORD

OPTIONS VÉGÉTALES

PLUS DE CHOIX, PLUS DE FIBRES, PLUS DE NUTRIMENTS, PLUS DE POSSIBILITÉS !



SIMPLES. POLYVALENTES. NUTRITIVES.

Les protéines végétales sont une excellente option pour varier vos repas, ajouter des fibres et des nutriments et soutenir votre santé globale.
Elles complètent parfaitement une alimentation protéinée et équilibrée !

BONNES POUR LA SANTÉ
Riches en fibres, vitamines, minéraux et antioxydants.

BONNES POUR LES MUSCLES
Contiennent des protéines végétales qui soutiennent la masse musculaire.

BONNES POUR LA PLANÈTE
Moins d'impact environnemental, plus durables.

ÉCONOMIQUES ET ACCESSIBLES
Abordables, faciles à cuisiner et à conserver.

SOURCES VÉGÉTALES DE PROTÉINES

TOFU FERME

12–15 g de protéines (100 g)
Polyvalent et neutre en goût. Parfait pour griller, sauter ou cuire au four.

TEMPEH

18–20 g de protéines (100 g)
Fermenté, plus riche en protéines et en fibres. Goût de noix, texture ferme.

LENTILLES

9 g de protéines (100 g cuit)
Riches en fer, fibres et folate. Idéales en soupes, salades et plats mijotés.

POIS CHICHES

8–9 g de protéines (100 g cuit)
Polyvalents et rassasiants. Parfaits en salade, houmous ou curry.

HARICOTS NOIRS

8–9 g de protéines (100 g cuit)
Riches en fibres et en antioxydants. Délicieux en chili, salade ou burrito.

ÉDAMAMES

11 g de protéines (100 g cuit)
Jeunes fèves de soya. Riche en protéines complètes et en magnésium.

SEITAN

21–25 g de protéines (100 g)
À base de gluten de blé. Texture ferme et riche en protéines. Idéal sauté ou grillé.

☆ Les valeurs peuvent varier selon la marque, la méthode de cuisson et la taille des portions.

COMPARAISON : QUANTITÉ POUR OBTENIR ~20 g DE PROTÉINES

Les protéines végétales demandent souvent des portions plus grandes.



100 g POULET	100 g TOFU FERME	170–180 g LENTILLES CUITES	240 g POIS CHICHES CUITS	250 g HARICOTS NOIRS CUITS
20–22 g de protéines	**12–15 g** de protéines	**~20 g** de protéines	**~20 g** de protéines	**~20 g** de protéines

COMBINAISONS FACILES ET GAGNANTES



Classique et protéiné !



Fibres, protéines et énergié !



Rapide, simple et délicieux !

CONSEILS PROTÉINÉS D'ABORD

- ✓ Rincez bien les légumineuses en conserve pour réduire le sodium.
- ✓ Associez céréales + légumineuses (ex. riz + lentilles) pour un profil complet d'acides aminés.
- ✓ Intégrez 1 source végétale de protéines par jour si possible.
- ✓ Soyez créatif : marinades, épices et herbes transforment tout !

TOUJOURS PRATIQUE À AVOIR AU FRIGO ET AU GARDE-MANGER

- Tofu ferme
- Édamames surgelés
- Lentilles en conserve
- Pois chiches en conserve
- Haricots en conserve
- Seitan réfrigéré ou congelé

UNE OPTION DE PLUS, PAS UNE OBLIGATION

Les protéines animales et végétales peuvent cohabiter dans une alimentation saine et équilibrée. L'important est de choisir ce qui vous convient, selon vos goûts, vos besoins, votre budget et votre style de vie.

PLUS DE CHOIX = PLUS DE LIBERTÉ, PLUS DE PLAISIR, PLUS DE RÉSULTATS !

PROTÉINES D'ABORD, SIMPLE À COMPRENDRE, FACILE À INTÉGRER, BON POUR VOUS !

PROTÉINES D'ABORD

FRAIS, SURGELÉ OU EN CONSERVE ?

CHOISISSEZ LA SIMPLICITÉ SANS COMPROMIS SUR LA QUALITÉ !



LA MÊME PROTÉINE. TOUTE L'ANNÉE.

Que ce soit frais, surgelé ou en conserve, l'important est d'avoir des protéines de qualité à portée de main. Chaque option a sa place. À vous de choisir selon votre temps, votre budget et vos besoins.

PLUS PRATIQUE
Ayez toujours une option sous la main, peu importe votre horaire.

PLUS ÉCONOMIQUE
Achetez en plus longtemps quantité et réduisez le gaspillage.

TOUJOURS NUTRITIF
Les protéines restent des protéines, peu importe leur forme.

FRAIS vs SURGELÉ vs EN CONSERVE : QUELLES DIFFÉRENCES ?

FRAIS



- Texture et saveur optimales.
- À consommer dans les jours suivant l'achat.
- Idéal si vous cuisinez régulièrement.

SURGELÉ



- Surgelé rapidement à son meilleur moment.
- Valeur nutritive très bien préservée.
- Se conserve plusieurs mois.
- Parfait pour acheter en vrac et avoir toujours des protéines sous la main.

EN CONSERVE



- Très pratique et rapide.
- Longue conservation sans frigo.
- Parfait pour les repas improvisés, les lunchs ou les garde-manger de secours.

BON À SAVOIR

Surgelé ou en conserve, les protéines conservent leur valeur nutritive.

Le thon, le saumon en conserve, les légumineuses et les œufs en boîte sont d'excellentes sources de protéines prêtes à utiliser !

EXEMPLES : MÊME PROTÉINE, 3 FAÇONS

SOURCE DE PROTÉINES	FRAIS	SURGELÉ	EN CONSERVE	PROTÉINES 100 g (approx.)*
POULET POITRINE	Poitrine de poulet crue	Poitrine de poulet surgelée	Poulet en conserve (bouilli, sans peau)	31 g
SAUMON	Filet de saumon frais	Filet de saumon surgelé	Saumon en conserve (au naturel)	22 g
THON	Filet de thon frais	Filet de thon surgelé	Thon en conserve (dans l'eau)	24 g
LENTILLES	—	Lentilles cuites surgelées	Lentilles en conserve (rincées et égouttées)	9 g
HARICOTS NOIRS	—	Haricots noirs cuits surgelés	Haricots noirs en conserve (rincés et égouttés)	8 g

*Les valeurs peuvent varier selon la marque et la méthode de préparation.

CONSEIL PRATIQUE

Ayez toujours au moins 1 option de chaque type :

- **FRAIS** pour vos repas de la semaine
- **SURGELÉ** pour dépanner et gagner du temps
- **EN CONSERVE** pour les journées imprévues

VOUS ÊTES TOUJOURS PRÊT À MANGER PROTÉINÉ !

À RETENIR

- La qualité des protéines compte plus que la forme.
- Surgeler ou mettre en conserve n'enlève pas la valeur nutritive.
- Variez vos sources et vos formats selon vos besoins.
- Préparez-vous à l'avance pour manger mieux, plus facilement.



LA CLÉ, C'EST D'AVOIR DES OPTIONS SIMPLES ET PRATIQUES, POUR MANGER PROTÉINÉ CHAQUE JOUR.

PROTÉINES D'ABORD, UN CHOIX SIMPLE, UN IMPACT DURABLE.

PROTÉINES D'ABORD

DES PROTÉINES POUR TOUS LES BUDGETS

PETITS CHOIX GRANDS IMPACTS SUR VOTRE SANTÉ ET VOTRE PORTEFEUILLE !



MIEUX CHOISIR, MIEUX MANGER, SANS SE RUINER.

Bien manger riche en protéines n'a pas besoin d'être coûteux. Avec quelques choix judicieux, vous pouvez nourrir votre corps, votre famille et votre budget.

PLUS ÉCONOMIQUE
Obtenez plus de protéines pour chaque dollar dépensé.

ACCESSIBLE
Des options abordables dans toutes les épiceries.

NOURRISSANT
Des protéines complètes et rassasiantes.

PRATIQUE
Faciles à préparer, à conserver et à intégrer au quotidien.

LES PROTÉINES LES PLUS ABORDABLES*

*Prix approximatifs au Canada (2024)

ŒUFS

Polyvalents, nutritifs et très économiques.
12–13 g de protéines (par 2 œufs)
$

CUISSES DE POULET AVEC PEAU

Savoureuses, tendres et abordables.
21–23 g de protéines (100 g cuit)
$

HAUTS DE CUISSE DE POULET DÉSOSSÉS

Plus maigres, parfaits pour plusieurs recettes.
23 g de protéines (100 g cuit)
$

POIS CHICHES EN CONSERVE

Riche en protéines, fibres et minéraux.
8–9 g de protéines (½ tasse)
$

THON PÂLÉ EN CONSERVE

Prêt à manger, riche en protéines.
22–24 g de protéines (100 g égoutté)
$

LENTILLES SÈCHES

Très économiques et nourrissantes.
18 g de protéines (1 tasse cuite)
$

TOFU FERME

Abordable, polyvalent et riche en protéines.
15–17 g de protéines (100 g)
$

$ Moins de 1,00 $/portion $$ 1,00 $ à 1,50 $/portion $$$ 1,50 $ à 2,50 $/portion $$$$ 2,50 $ et plus/portion

ASTUCE : Les prix varient selon la région et les promotions.

CONSEILS POUR ÉCONOMISER

ACHETEZ EN VRAC
Riz, légumineuses, viande en format familial, œufs en grand format.

PROFITEZ DES PROMOTIONS
Surveillez les spéciaux et congelez ce que vous n'utiliserez pas immédiatement.

PRIVILÉGIEZ LES MARQUES MAISON
Souvent aussi nutritives et moins chères.

CUISINEZ EN PLUS GRANDE QUANTITÉ
Préparez d'avance pour gagner du temps et de l'argent.

DES REPAS ÉCONOMIQUES, RICHES EN PROTÉINES


ŒUFS + HARICOTS NOIRS
Classique, rassasiant et économique.


POULET + RIZ + LÉGUMES CONGELÉS
Simple, complet et abordable.


THON + POIS CHICHES + LÉGUMES
Rapide, frais et protéiné.


LENTILLES + LÉGUMES RÔTIS
Riche en fibres et en protéines.


TOFU + LÉGUMES + SAUCE MAISON
Savoureux et petit budget.

LA PROTÉINE N'EST PAS UNE QUESTION DE PRIX, MAIS DE PRIORITÉS

BASES SIMPLES
Riz, patates, avoine et légumineuses : des bases peu coûteuses et nourrissantes.

AJOUTEZ UNE PROTÉINE
Même une petite portion fait une grande différence pour votre satiété.

VARIEZ LES SOURCES
Alternez entre animaux, végétales, fraiches, congelées et en conserve.

PLANIFIEZ VOS REPAS
Moins d'imprévus, moins de gaspillage, plus d'économies.

RAPPELEZ-VOUS

Un repas équilibré ne dépend pas du prix de chaque aliment, mais de l'ensemble de vos choix au quotidien.

BIEN MANGER, ÇA SE PLANIFIE.
ÇA SE PRIORISE.
ET ÇA SE PARTAGE !

DES PROTÉINES POUR TOUS LES BUDGETS, POUR UNE SANTÉ QUI N'A PAS DE PRIX.

PROTÉINES D'ABORD – SIMPLE. PRATIQUE. EFFICACE. ENSEMBLE.

PROTÉINES D'ABORD

TOUJOURS EN AVOIR SOUS LA MAIN

LA PRÉPARATION D'AUJOURD'HUI, LA TRANQUILLITÉ DE DEMAIN !



DES PROTÉINES PRÊTES. MOINS DE STRESS. DE MEILLEURS CHOIX.

Avoir des options de protéines prêtes dans votre frigo, congélateur et garde-manger vous aide à rester sur la bonne voie, peu importe votre horaire ou votre niveau d'énergie.

GAGNEZ DU TEMPS
Des protéines prêtes et visibles = des repas plus simples et rapides.

FAITES DE MEILLEURS CHOIX
Quand vous avez une option protéinée, vous évitez les solutions moins nutritives.

SOUTENEZ VOS OBJECTIFS
La constance vient des petites habitudes qui facilitent tout.

RÉDUISEZ LE STRESS
Moins de décision à prendre, moins de tentation quand la faim frappe.

DANS LE FRIGO

0-4 °C



POULET CUIT
3–4 jours



ŒUFS DURS
7 jours



YOGOURT GREC
5–7 jours



FROMAGE COTTAGE
5–7 jours



THON EN CONSERVE OU ÉGOUTTÉ
3–4 jours



LENTILLES CUITES
5 jours

ASTUCE : Conservez vos protéines à l'avant du frigo, à la hauteur des yeux. Vous les verrez... et les utiliserez !

AU CONGÉLATEUR

-18 °C



POULET CRU
6–12 mois



VIANDE HACHÉE
3–4 mois



POISSONS
6–9 mois



CREVETTES
6–12 mois



PORTIONS CUITES
2–3 mois



LENTILLES/ HARICOTS CUITS
2–3 mois

ASTUCE : Congelez vos portions individuelles pour décongeler seulement ce dont vous avez besoin.

DANS LE GARDE-MANGER



THON EN CONSERVE
2–3 ans



SAUMON EN CONSERVE
2–3 ans



POIS CHICHES
en conserve
2–3 ans



HARICOTS NOIRS
en conserve
2–3 ans



ÉDAMAMES
surgelés
2 ans



TOFU FERME
au frigo (non ouvert)
1–2 semaines

ASTUCE : Vérifiez les dates et faites une rotation de vos stocks.

IDÉES RAPIDES AVEC CE QUE VOUS AVEZ SOUS LA MAIN



SALADE EXPRESS
Poulet + légumes + huile d'olive

+



BOL PROTÉINÉ
Yogourt grec + fruits + noix

+



WRAP MINUTE
Thon + légumes + houmous

+



BOL COMPLET
Lentilles + légumes + fromage feta

+



REPAS EXPRESS
Œufs durs + avocat + fruits

RÈGLE D'OR

Avoir toujours au moins 1 à 2 options de protéines prêtes ou prêtes à cuire, dans chaque catégorie.

VOUS SEREZ PRÊT(E), PEU IMPORTE LA SITUATION !

VOTRE CHECK-LIST PROTÉINES

- ✓ Avez-vous des protéines prêtes au frigo ?
- ✓ Avez-vous des protéines au congélateur ?
- ✓ Avez-vous des protéines non périssables en réserve ?
- ✓ Vos protéines sont-elles visibles et faciles d'accès ?

RAPPEL AMICAL

Quand vous prenez soin d'avoir des protéines sous la main, vous prenez soin de vous, de votre énergie et de vos objectifs. Un petit geste aujourd'hui, un grand impact chaque jour.

IDÉE ACTION

Choisissez 1 catégorie aujourd'hui à améliorer (frigo, congélateur ou garde-manger) et ajoutez au moins 1 nouvelle option protéinée d'ici ce soir.

PRÉPARÉ AUJOURD'HUI, PLUS SIMPLE DEMAIN. UN REPAS À LA FOIS.

PROTÉINES D'ABORD

PRÉPARER UNE FOIS, MANGER PLUSIEURS FOIS

PLUS SIMPLE. PLUS RAPIDE. PLUS EFFICACE.

Cuisinez plus de protéines à la fois et utilisez-les dans différents repas tout au long de la semaine.
Moins de temps en cuisine, moins de stress, plus de réussite !

UN PEU DE PRÉPARATION AUJOURD'HUI, BEAUCOUP DE TEMPS DE GAGNÉ DEMAIN !



GAGNEZ DU TEMPS
Préparez 1 à 2 fois par semaine et simplifiez vos repas quotidiens.

ÉCONOMISEZ DE L'ARGENT
Achetez en plus grande quantité quand c'est avantageux et limitez le gaspillage.

MANGEZ MIEUX
Vous faites des choix plus sains quand vous avez des protéines prêtes à portée de main.

RESTEZ SUR LA BONNE VOIE
Avoir des protéines prêtes vous aide à tenir vos objectifs sans improvisation.

5 ÉTAPES SIMPLES POUR UNE PRÉPARATION GAGNANTE

1 PLANIFIEZ VOS REPAS
Choisissez vos repas de la semaine et identifiez vos sources de protéines.

ASTUCE : Visez 1 à 2 sources de protéines principales pour la semaine.



2 CUISINEZ EN QUANTITÉ
Préparez 1 à 2 grandes quantités de protéines à la fois.

ASTUCE : Doublez votre recette habituelle ou utilisez votre mijoteuse.



3 DIVISEZ ET REFROIDISSEZ
Divisez en portions (100–150 g) et laissez refroidir avant de réfrigérer ou congeler.

ASTUCE : Utilisez des contenants transparentes pour voir vos protéines rapidement.



4 CONSERVEZ INTELLIGEMMENT
Au frigo pour la semaine. Au congélo pour plus tard.

ASTUCE : Étiquetez avec la date et le type de protéine. Appliquez la règle FIFO (premier entré, premier sorti).



FRIGO 3–4 JOURS
CONGÉLO 2–3 MOIS

5 UTILISEZ AU QUOTIDIEN
Intégrez vos protéines prêtes dans des repas simples, rapides et délicieux.

ASTUCE : Sortez la veille au soir si c'est congelé.



IDÉES POUR RÉUTILISER VOS PROTÉINES

SALADE REPAS
- ✓ Poulet grillé
- ✓ Saumon cuit
- ✓ Œufs durs
- ✓ Thon en conserve



BOLS PROTÉINÉS
- ✓ Riz + légumes + poulet
- ✓ Quinoa + œufs + feta
- ✓ Patates douces + bœuf
- ✓ Nouilles + crevettes



WRAPS & SANDWICHS
- ✓ Poulet effiloché
- ✓ Dinde tranchéé
- ✓ Thon + yogourt grec
- ✓ Œufs brouillés



SAUTÉS & PÂTES
- ✓ Poulet + légumes
- ✓ Bœuf + brocoli
- ✓ Crevettes + ail
- ✓ Saumon + épinards



SOUPES & RAGOÛTS
- ✓ Lentilles + poulet
- ✓ Chili + bœuf haché
- ✓ Soupe aux pois + jambon
- ✓ Ragoût de légumes + tofu



COLLATIONS RAPIDES
- ✓ Œufs durs
- ✓ Yogourt + noix + poulet
- ✓ Fromage + dinde
- ✓ Thon + craquelins



QUELQUES MÉTHODES DE CUISSON PRATIQUES



AU FOUR
Simple, sans surveillance.

À LA POÊLE
Rapide et polyvalent.

À LA MIJOTEUSE
Parfait pour les journées occupées.

AU BBQ
Saveur incroyable et grande quantité.

BIEN CONSERVER, BIEN PROFITER

- ✓ Refroidir rapidement avant de conserver.
- ✓ Utiliser des contenants hermétiques.
- ✓ Attribuer une date limite (Frigo 3–4 jours / Congélo 2–3 mois).
- ✓ Pour de meilleures textures, congeler en portions individuelles.
- ✓ Réchauffer doucement pour ne pas assécher.



ASTUCE PROTÉINES D'ABORD

Ne visez pas la perfection, visez la constance.
Un peu de préparation régulière fait toute la différence !

PRÉPAREZ AUJOURD'HUI, SIMPLIFIEZ DEMAIN, RÉUSSISSEZ TOUS VOS REPAS !

PROTÉINES D'ABORD

CHANGER LES SAVEURS, PAS TOUT LE REPAS

VARIEZ LES SAVEURS, GARDEZ LE CAP SUR VOS OBJECTIFS !



DE PETITS CHANGEMENTS. UN MAX D'EFFET.

Les protéines sont la base. Les saveurs sont le plaisir.
Avec les bonnes épices, marinades et méthodes de cuisson, vous pouvez varier vos repas sans compliquer votre vie.
Même protéine, nouvelle expérience !

PLUS DE PLAISIR
Des repas savoureux qui facilitent la constance.

MOINS DE ROUTINE
Vous évitez l'ennui et la lassitude.

RÉSULTATS DURABLES
Vous restez fidèle à votre approche sans vous priver.

1. LES ÉPICES ET HERBES : PETITS INGRÉDIENTS, GROS IMPACT

Ajoutez-les généreusement ! Elles rehaussent le goût, sans ajouter de calories.

AIL	PAPRIKA FUMÉ	CUMIN	ORIGAN	CURCUMA	POIVRE NOIR	HERBES DE PROVENCE
Parfait avec toutes les viandes, poissons, légumes et œufs.	Ajoute une touche fumée et chaleureuse. Délicieux sur le poulet et le tofu.	Chaleureux et terreux. Idéal pour les légumineuses, le bœuf et le tofu.	Classique méditerranéen. Excellent avec le poulet, les tomates et le poisson.	Couleur, saveur douce et bienfaits anti-inflammatoires.	Rehausse tout. Indispensable au quotidien.	Mélange parfumé pour volaille, poisson, légumes rôtis.

ASTUCE : Mélangez vos épices à l'avance dans un petit pot pour avoir votre « mélange maison » toujours prêt !

2. MARINADES FACILES POUR PLUS DE GOÛT

Mariner 30 min à quelques heures.
Encore meilleur la veille !

CITRON & HERBES
- Jus de citron
- Ail haché
- Origan séché
- Huile d'olive
- Sel, poivre

SOYA & GINGEMBRE
- Sauce soya (réduite en sodium)
- Gingembre frais râpé
- Ail
- Huile de sésame
- Poivre

YOGOURT & ÉPICES
- Yogourt nature
- Jus de citron
- Ail
- Paprika ou cumin
- Sel, poivre

ASTUCE : Congelez vos protéines déjà marinées en portions individuelles pour gagner du temps !

3. SAUCES QUI TRANSFORMENT (SANS CASSER LE PLAN !)

YOGOURT AIL & ANETH	CHIMICHURRI MAISON	SAUCE TOMATE MAISON	MOUTARDE À L'ÉRABLE	SAUCE TAHINI CITRONNÉE
Yogourt grec + ail + aneth + citron Sel, poivre.	Persil + ail + origan + vinaigre + huile d'olive Sel, poivre.	Tomates broyées + ail + basilic + origan Sel, poivre.	Moutarde de Dijon + sirop d'érable + citron Sel, poivre.	Tahini + citron + ail + eau + sel Poivre.

ASTUCE : Préparez vos sauces à l'avance. Elles se conservent 4 à 5 jours au frigo.

4. MÉTHODES DE CUISSON : CHANGEZ, SAVEUR GARANTIE !

POÊLÉ	RÔTI AU FOUR	GRILLÉ	MIJOTÉ	SAUTÉ AU WOK
Rapide et savoureux. Parfait pour les repas de semaine.	Développe les saveurs. Idéal pour de plus grandes quantités.	Goût fumé et délicieux. Parfait pour l'été !	Tendre et réconfortant. Idéal pour faire plusieurs repas.	Cuisson rapide à haute chaleur. Saveurs intenses !

ASTUCE : Utilisez des herbes fraîches en touche finale pour plus de fraîcheur et de goût.

5. PETITS CHANGEMENTS, GROS IMPACT

- ✓ Ajoutez du citron ou du vinaigre avant de servir.
- ✓ Parsemez de graines ou de noix pour le croquant.
- ✓ Variez les textures : grillé, croustillant, crémeux, croquant.
- ✓ Servez avec des légumes rôtis, croquants ou en salade.
- ✓ Utilisez des restes de protéines dans un nouveau plat.

ASTUCE : Contentez-vous de changer UNE chose à la fois : une épice, une sauce ou une méthode de cuisson. C'est simple et efficace !

EXEMPLES : MÊME PROTÉINE, SAVEURS DIFFÉRENTES

POULET

CITRON & HERBES	BBQ FUMÉ	CURRY COCO	POÊLÉ AIL & CHAMPIGNONS	ITALIENNE TOMATES & BASILIC

LA CLÉ, C'EST LA SIMPLICITÉ

Gardez vos protéines au centre.
Jouez avec les saveurs.
Restez fidèle à vos objectifs.

**UN REPAS À LA FOIS.
VOUS ÊTES SUR LA BONNE VOIE !**

PROTÉINES D'ABORD, SIMPLE À COMPRENDRE, FACILE À INTÉGRER, BON POUR VOUS !

PROTÉINES D'ABORD

MES PROTÉINES PRÉFÉRÉES

VOS CHOIX.
VOTRE PLAISIR.
VOTRE RÉUSSITE !



CONNAÎTRE SES PRÉFÉRENCES, C'EST GAGNER EN SIMPLICITÉ.

Chaque personne a ses goûts, son budget et son style de vie. Utilisez cette page pour identifier vos protéines favorites, celles que vous cuisinez le plus souvent et celles que vous aimeriez intégrer davantage.

1. MES PROTÉINES PRÉFÉRÉES

Classez vos protéines favorites selon ces critères importants pour vous. Cotez de 1 (pas du tout) à 5 (j'adore) ★★★★★

PROTÉINE (animal ou végétale)	GOÛT Saveur, texture	SATIÉTÉ Me rassasie bien	FACILITÉ Facile à préparer	POLYVALENCE Plusieurs façons de l'utiliser	ACCESSIBILITÉ Facile à trouver et à acheter	MON CHOIX À quelle fréquence je la choisis
BŒUF	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement
POULET	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement
SAUMON	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement
ŒUFS	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement
YOGOURT GREC FROMAGE COTTAGE	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement
LENTILLES HARICOTS	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement
TOFU, TEMPEH EDAMAMES	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement
AUTRE : _____	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement

2. MES PROTÉINES « COUPS DE CŒUR »

Celles que j'adore et que je veux garder en priorité dans mon alimentation.

MES 3 INCONTOURNABLES (Je les choisis le plus souvent)	MES DÉCOUVERTES (À intégrer davantage)	MES ALTERNATIVES (Pour varier facilement)
1. _____ ♡	1. _____ ♡	1. _____ ♡
2. _____ ♡	2. _____ ♡	2. _____ ♡
3. _____ ♡	3. _____ ♡	3. _____ ♡

3. MES OBJECTIFS PROTÉINÉS

De petits objectifs simples pour m'aider à avancer.

- J'aimerais manger plus de : _____
- J'aimerais cuisiner plus souvent : _____
- J'aimerais découvrir : _____
- Mon objectif cette semaine : _____

"Un repas à la fois, pas à la perfection !

4. NOTES & IDÉES PERSONNELLES

Recettes que j'aime, idées de repas, combinaisons gagnantes, rappels pour moi.

5. MON RAPPEL PROTÉINES D'ABORD

Pourquoi je choisis de mettre les protéines au centre.

"Je choisis les protéines pour me sentir bien, avoir de l'énergie et nourrir mon corps avec intelligence."

CONNAÎTRE MES PRÉFÉRENCES, C'EST SIMPLIFIER MA VIE.
PROTÉINES D'ABORD, UN CHOIX SIMPLE, UN IMPACT DURABLE.

PROTÉINES D'ABORD

MON GARDE-MANGER DE SECOURS

UN PETIT STOCK AUJOURD'HUI, LA TRANQUILLITÉ DEMAIN !



POUR LES JOURS OÙ "IL N'Y A RIEN À MANGER"

Avoir quelques protéines simples et durables sous la main, c'est éviter le stress, les mauvaises décisions et les repas de dernière minute. Un petit stock, et vous êtes toujours prêt !

1. PROTÉINES DURABLES : VOS MEILLEURS ALLIÉS

THON EN CONSERVE (dans l'eau)



- Riche en protéines
- Faible en gras
- Polyvalent

12–20 g de protéines par portion (100 g)

SAUMON EN CONSERVE



- Oméga-3
- Calcium (arêtes)
- Délicieux

20–22 g de protéines par portion (100 g)

SARDINES ET MAQUEREAU



- Oméga-3
- Vitamine D
- Satiété durable

18–22 g de protéines par portion (100 g)

POULET EN CONSERVE (effiloché)



- Prêt à manger
- Faible en gras
- Polyvalent

20–22 g de protéines par portion (100 g)

LÉGUMINEUSES EN CONSERVE (pois chiches, lentilles, haricots, etc.)



- Protéines végétales
- Fibres et minéraux
- Économiques

7–10 g de protéines par portion (125 g)

TOFU & TEMPEH (stable ou en conserve)



- Protéines complètes
- Polyvalents
- Source de fer et calcium

10–18 g de protéines par portion (100 g)

PROTÉINE EN POUDRE (whey, végétale, etc.)



- Pratique et rapide
- Idéale en dépannage
- Pour smoothies ou recettes

20–25 g de protéines par portion

ASTUCE : Choisissez des versions faibles en sodium lorsque possible. Rincez les légumineuses et le thon pour réduire le sel.

2. AUTRES ESSENTIELS À AVOIR SOUS LA MAIN

ŒUFS EN POUDRE



Se conservent longtemps. Parfaits pour des omelettes rapides.

LAIT EN POUDRE OU UHT



Pour vos recettes, smoothies, café latté ou céréales protéinées.

NOIX & GRAINES



Amandes, noix, graines de citrouille, lin, chia : bons gras et un peu de protéines.

BEURRE D'ARACHIDE OU D'AMANDES



Source de protéines et de bons gras. Très rassasiant.

BOUILLON EN CUBES OU POUDRE



Ajoute du goût et transforme un repas simple en repas réconfortant.

ÉPICES & HERBES SÉCHÉES



Paprika, ail, origan, cumin, curry : petit coût, gros impact !

3. COMBINAISONS RAPIDES POUR UN REPAS EXPRESS









4. IDÉES DE REPAS AVEC VOS RESSOURCES



SALADE DE THON
Thon + pois chiches + concombre + oignon rouge + citron + huile d'olive

BOL MÉDITERRANÉEN
Saumon en conserve + quinoa (ou riz) + feta + tomates + olives + huile d'olive

POULET MEXICAIN
Poulet effiloché + haricots noirs + maïs + salsa + laitue + avocat

TOFU TERIYAKI
Tofu + légumes surgelés + sauce soya + ail + riz ou nouilles

SOUPE PROTÉINÉE
Lentilles + tomates en dés + bouillon + épinards + épices

5. CONSERVATION ET GESTION DE VOTRE STOCK

FAITES L'INVENTAIRE
Vérifiez ce que vous avez déjà avant d'acheter.

ACHETEZ EN ROTATION
Utilisez d'abord les produits qui expirent bientôt.

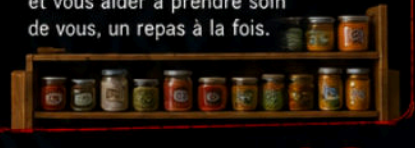
CONSERVEZ AU FRAIS
Après ouverture, conservez au frigo et consommez dans 3 à 5 jours.

AYEZ UNE BASE MINIMALE
Quelques essentiels = des repas simples, rapides et protéinés.

RESTEZ FLEXIBLE
Changez une protéine, variez les saveurs, conservez les habitudes.

RAPPELEZ-VOUS

Un garde-manger bien pensé, ce n'est pas pour impressionner. C'est pour vous simplifier la vie et vous aider à prendre soin de vous, un repas à la fois.



PRÉPARATION + SIMPLICITÉ = CONSISTANCE

AYEZ VOS PROTÉINES SOUS LA MAIN. VOUS ÊTES TOUJOURS PRÊT !

PROTÉINES D'ABORD

UN REPAS À LA FOIS

DES PETITS CHOIX AUJOURD'HUI CRÉENT DE GRANDS RÉSULTATS DEMAIN !

SIMPLE. PRATIQUE. EFFICACE.

Vous avez tout ce qu'il faut.



5 CLÉS POUR RÉUSSIR

1. **PROTÉINES D'ABORD**
   Elles rassasient, stabilisent l'énergie et protègent vos muscles.
2. **PRÉPARATION SIMPLE**
   Un peu d'avance vous fait gagner du temps et évite les décisions de dernière minute.
3. **SAVEURS QUOTIDIENNES**
   Changez les épices, les herbes, les sauces et les méthodes de cuisson.
4. **CHOIX CONSCIENTS**
   Faites des choix qui soutiennent vos objectifs, pas la perfection.
5. **CONSTANCE GAGNANTE**
   De petits efforts réguliers mènent à de grands changements.

RAPPELEZ-VOUS

- Aucune journée n'a à être parfaite. Choisissez mieux au prochain repas.
- Écoutez votre corps. Il sait mieux que n'importe qui.
- Équilibre et flexibilité sont vos meilleurs alliés.
- Du plaisir, du goût et du partage font partie du chemin.
- Vous êtes capable de bien plus que vous ne le pensez.

VOTRE PROCHAIN PAS

- ✓ Choisissez 1 ou 2 actions simples à appliquer cette semaine.
- ✓ Préparez-vous pour faciliter vos repas.
- ✓ Ayez toujours une source de protéine sous la main.
- ✓ Restez flexible et bienveillant envers vous-même.
- ✓ Célébrez chaque petite victoire.

Petit pas aujourd'hui, grand changement demain !

VOUS N'ÊTES PAS SEUL(E)

Une communauté bienveillante qui avance avec vous. Ensemble, c'est plus simple, plus motivant et plus durable !

PARTAGEZ
Vos idées, vos recettes, vos défis et vos réussites.

SOUTENEZ
Encouragez et soyez encouragé(e) chaque semaine.

APPRENEZ
Des ressources pratiques et des trucs chaque semaine.

CÉLÉBREZ
Vos progrès, même les plus petits !

PROTÉINES + SIMPLE PRATIQUE EFFICACE + POUR LA VIE.

Vous avez déjà fait le plus important :

VOUS AVEZ DÉCIDÉ DE CHANGER.

UN REPAS À LA FOIS. UN CHOIX À LA FOIS. VOUS AVANCEZ.

Vous êtes sur la bonne voie !

Merci de faire partie de cette aventure.

Continuons À CRÉER DES HABITUDES SIMPLES QUI CHANGENT TOUT !

SANTÉ. ÉNERGIE. CONFIANCE. SIMPLICITÉ. ENSEMBLE. POUR LA VIE.