### CHALLENGE **PERTE DE POIDS**

Ciao les kilos!

Rien à penser, tout pour y arriver!

**220 Kcal** 

Jusqu'à **20g Protéines** 









Jusqu'à
Og Sucre

10g Protéines



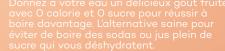
Le sucre, l'ennemi numéro 1.





0 Calorie

#### WALTER MINI-MIX Boire plus, éliminer plus.



#### **SAVEURS SUCRÉES**



Doser 350 mL d'eau



Verser tout le contenu du sachet.



Secouer bien fort! Shake shake shake!!

#### **Encore meilleures avec** des glaçons :

- Saveur Glace Menthe Choco Saveur Cheesecake Citron Saveur Mangue-Passion Saveur Fruits Rouges





### **AVEC MACARONIS**



Doser l'eau dans le bowl So Shape **jusqu'au 1ºr trait de jauge** (90mL).



Ajouter les pâtes du



**Cuire au micro-ondes** rabats ouverts, à 800W pendant 1 min 20.



Fermer les rabats et laisser reposer 5 min. Si vous utilisez un bol classique : recouvrir d'une assiette.



Verser le berlingot dans le bowl, bien mélanger à l'aide

#### **PLATS CHAUDS AVEC TORSADES**



Porter de l'eau à ébullition dans une bouilloire.



Doser l'eau bouillante dans le bowl So Shape jusqu'au 2<sup>nd</sup> trait de auge (130mL). Dans un bol classique, doser 110mL d'eau bouillante



**Ajouter les pâtes** du sachet dans le bowl avec l'eau.



W Verser le berlingot dans le bowl et bien mélanger à l'aide d'une fourchette.



Fermer les rabats, laisser reposer 5 min et déguster ! Si vous utilisez un bol classique: recouvrir

- d'une assiette.



**PLATS CHAUDS** AVEC RIZ



Pour voir les reconstitutions

en vidéo

Porter de l'eau à ébullition dans une bouilloire.



Doser l'eau bouillante dans le bowl So Shape **jusqu'au 2<sup>nd</sup> trait de jauge** (130mL).



**Ajouter le riz** du sachet dans le bowl avec l'eau.



Verser le berlingot dans le bowl et bien mélanger à l'aide d'une fourchette.



Fermer les rabats, laisser reposer 6 min et déguster!

Si vous utilisez un bol classique: recouvrir d'une assiette.

- Risotto Saveur Champignon
- Risotto Saveur Curry



### LA MÉTHODE **SO SHAPE**



UN SHAKE SO SHAPE LE MATIN.

Le plein de nutriments pour la journée sans les calories superflues.



**DÉJEUNER TOTALEMENT** LIBRE LE MIDI!

Dans la limite du raisonnable, sans se frustrer. Essayez d'avoir toujours une source de protéines et des légumes.



UN PLAT SO SHAPE LE SOIR.

Mac & Cheese saveur Cheddar. Pasta saveur Arrabbiata, Risotto saveur Curry, ou un Shake, si vous préférez!

# COMMANDEMENTS SO SHAPE



Suivez parfaitement nos instructions de préparation. (Mémo au dos)

Au déjeuner libre privilégiez protéines & fibres.



Buvez suffisamment d'eau (1,5L par jour) avec la gamme Walter by So Shape.

> Le plaisir aide à tenir : pensez aux **open foods** & **snacks So Shape**!



5

En cas de dîner à l'extérieur: **1 repas So Shape** à midi et **1 snack** ou **1 shake** en fin d'après-midi!



Prenez rdv pour votre
accompagnement
offert avec un expert
en nutrition sur
rdv.soshape.com



# LES OPEN FOODS

#### LES ALIMENTS À CONSOMMER SANS S'INQUIÉTER.



#### LES BONNES SOURCES DE PROTÉINES

- Fromage blanc 0%
- Yaourt nature 0%
- Skyr 0%
- Dessert ou yaourt végétal nature 0%
- Carré Frais 0%
- Blanc de poulet /dinde
- Viande de bœuf 5%
- Thon sans huile
- Poisson blancFruits de mer
- Tofu
- Lait végétal sans sucres ajoutés
- Blanc d'œuf



#### LES LÉGUMES EN ILLIMITÉ

- Aubergines
- Poivrons
- Concombres
- Radis
- Choux

- Brocolis
- Champignons
- Courgettes
- Asperges
- · Haricots verts
- Tomates
- Poireaux
- Salades
- Artichauts

# <u>مي</u>

#### LES ASSAISONNEMENTS

- Jus de citron
- Vinaigre
- Épices / Herbes aromatiques



#### LES SNACKS SO SHAPE

- Smart Bars
- Smart Cookies
- Smart Popcorn

- Smart Granola
- Smart Pancakes
- Smart Mugcake

#### À ÉVITER:

- → Alcool, boissons sucrées, jus ou sodas.
- → Fruits en dehors du repas libre.

# QUE MANGER LORS DU DÉJEUNER LIBRE?

Aucun aliment n'est interdit...
Mais sans tomber dans l'excès!

#### EXEMPLE D'UN DÉJEUNER ÉQUILIBRÉ

**50% DE LÉGUMES**riches en fibres

# **25%**DE PROTÉINES

Oeuf Poisson Viande Tofu

## 25% DE FÉCULENTS

Pommes de terre Riz complet Lentilles Quinoa

