

CHALLENGE PERTE DE POIDS

Ciao les kilos !

Mincissez efficacement avec les repas So Shape : Les bons nutriments, le minimum de calories et un maximum de plaisir !

Rien à penser, tout pour y arriver !

220 Kcal

Jusqu'à 20g Protéines



SNACKS SUGAR DETOX

Le sucre, l'ennemi numéro 1.

Le sucre est mauvais pour notre forme et notre santé. Et pourtant, pas facile de s'en passer !

Avec les Snacks So Shape, fini les craquages qui ruinent nos efforts !

Jusqu'à 0g Sucre

Jusqu'à 10g Protéines



WALTER MINI-MIX

Boire plus, éliminer plus.

Donnez à votre eau un délicieux goût fruité avec 0 calorie et 0 sucre pour réussir à boire davantage. L'alternative saine pour éviter de boire des sodas ou jus plein de sucre qui vous déshydratent.

La bardane stimule la fonction d'élimination de l'organisme.

La Vitamine C naturelle et le Magnésium marin aident à réduire la fatigue.

0g Sucre

0 Calorie



SAVEURS SUCRÉES

1. **Doser 350 mL d'eau** bien fraîche dans le shaker.
2. **Verser tout le contenu** du sachet.
3. **Secouer bien fort !** Shake shake shake !!

Encore meilleures avec des glaçons :

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



Pour voir les reconstitutions en vidéo

PLATS CHAUDS AVEC MACARONIS

1. **Doser l'eau dans le bowl So Shape jusqu'au 1^{er} trait de jauge (90mL).**
2. **Ajouter les pâtes** du sachet dans le bowl avec l'eau.
3. **Cuire au micro-ondes** rabats ouverts, à 800W pendant 1 min 20.
4. **Fermer les rabats et laisser reposer 5 min.** Si vous utilisez un **bol classique** : recouvrir d'une assiette.
5. **Verser le berlingot** dans le bowl, bien mélanger à l'aide d'une fourchette et déguster !

- Mac & Cheese Saveur Cheddar

PLATS CHAUDS AVEC TORSAGES

1. **Porter de l'eau à ébullition** dans une bouilloire.
2. **Doser l'eau bouillante dans le bowl So Shape jusqu'au 2nd trait de jauge (130mL).** Dans un **bol classique**, doser 110mL d'eau bouillante.
3. **Ajouter les pâtes** du sachet dans le bowl avec l'eau.
4. **Verser le berlingot** dans le bowl et bien mélanger à l'aide d'une fourchette.
5. **Fermer les rabats, laisser reposer 5 min** et déguster ! Si vous utilisez un **bol classique** : recouvrir d'une assiette.

- Pasta Saveur Arrabbiata
- Pasta Saveur Pesto
- Pasta Veggie
- Saveur Bolognaise

PLATS CHAUDS AVEC RIZ

1. **Porter de l'eau à ébullition** dans une bouilloire.
2. **Doser l'eau bouillante dans le bowl So Shape jusqu'au 2nd trait de jauge (130mL).**
3. **Ajouter le riz** du sachet dans le bowl avec l'eau.
4. **Verser le berlingot** dans le bowl et bien mélanger à l'aide d'une fourchette.
5. **Fermer les rabats, laisser reposer 6 min** et déguster ! Si vous utilisez un **bol classique** : recouvrir d'une assiette.

- Risotto Saveur Champignon
- Chili Sin Carne
- Risotto Saveur Curry

So Shape

LA MÉTHODE SO SHAPE

01

UN SHAKE SO SHAPE LE MATIN.

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



02

DÉJEUNER TOTALEMENT LIBRE LE MIDI !

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



03

UN PLAT SO SHAPE LE SOIR.

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



6 LES COMMANDEMENTS SO SHAPE

1

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

Au déjeuner libre privilégiez **protéines & fibres.**

2

3

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 !**

4

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 !

6

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 blanc
- Fruits 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



LES ASSAISONNEMENTS

- Jus de citron
- Vinaigre
- Épices / Herbes aromatiques



LES SNACKS SO SHAPE

- Smart Bars
- Smart Cookies
- Smart Popcorn
- Smart Granola
- Smart Pancakes mix
- 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
Œuf
Poisson
Viande
Tofu

25%
DE FÉCULENTS
Pommes de terre
Riz complet
Lentilles
Quinoa

