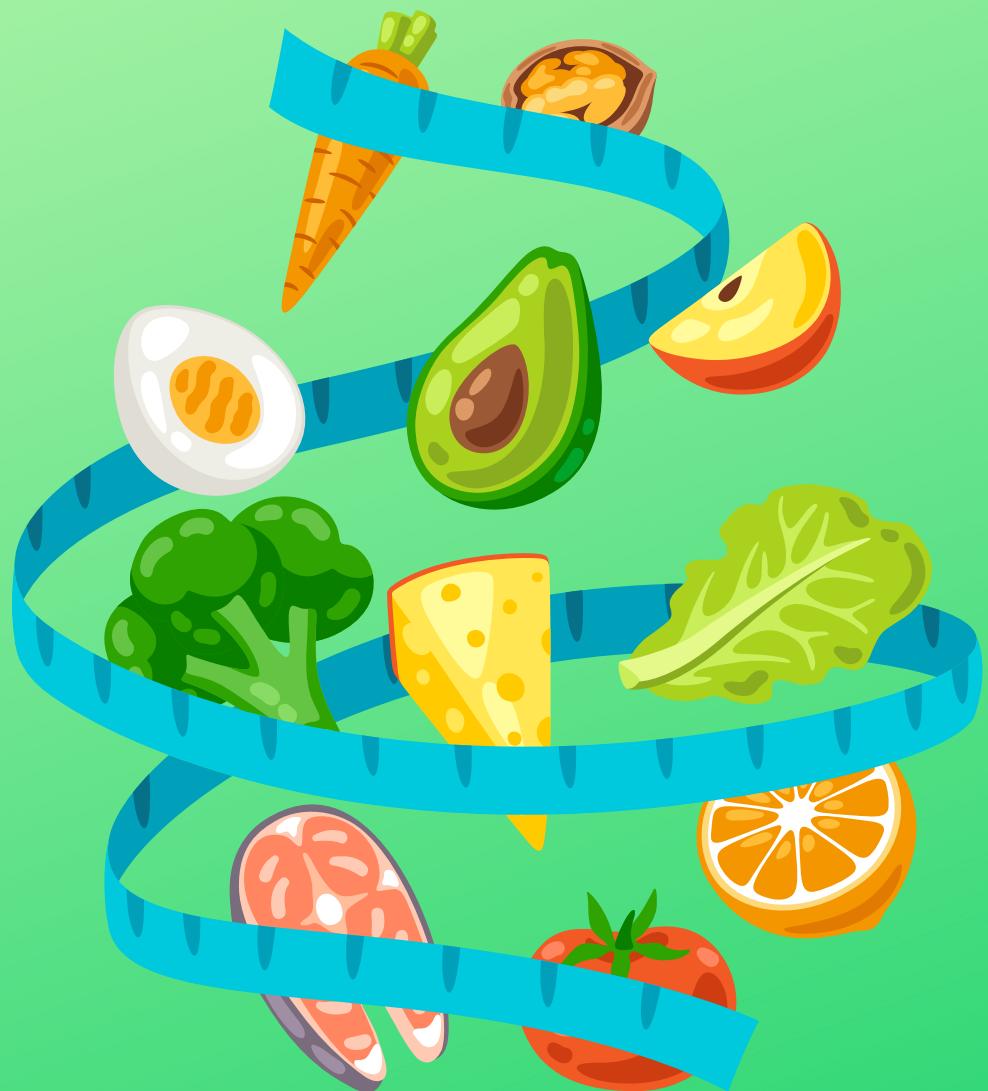




RECETTE



PETIT DÉJEUNÉ : LE GOURMAND

- **FROMAGE BLANC**
- **MIEL**
- **FLOCON D'AVOINE**
- **BANANE**
- **MIRTILLE**
- **AMANDES**
- **CHOCOLAT NOIR**

DÉJEUNÉ : SOFT N CHILL

- **50 GRAMME DE RIZ (150 CUIT)**
- **CUIR LE RIZ**
- **15 GRAMME DE CAROTTE**
- **15 GRAMME DE POIVRON**
- **15 GRAMME D'OIGNON**
- **DÉCOUPER LES CAROTTES, POIVRONS ET OIGNON**
- **VERSER 3 CUILLÈRE À SOUPE DE SAUCE TOMATE DANS UNE POÊLE**
- **R'AJOUTER 1 DEMIS CUILLÈRE À SOUPE D'EPICE**
- **R'AJOUTER UN VERRE D'EAU**

DEJEUNÉ : SOFT N CHILL (SUITE)

- AJOUTER LES CAROTTES, POIVRONS ET OIGNON DANS LA POÊLE**
- LAISSEZ CUIR 10 MINUTE À FEU DOUX**
- VERSER LE RIZ DANS UNE ASSIETTE**
- AJOUTZR LA SAUCE DANS LE RIZ PUIS DÉGUSTER**

DÉJEUNÉ : LE PRÉCIEUX

- 20 GRAMME DE VIANDES HACHÉE
- CUIR LA VIANDE HACHÉE
- 50 GRAMME DE SPAGHETTI (100 GRAMME CUIT)
- FAIRE CUIR LES SPAGHETTI
- R'AJOUTER 3 CUILLÈRES À SOUPE DE BOLOGNAISE DANS LA VIANDE HACHÉE

DÉJEUNÉ : LE PRÉCIEUX (SUITE)

- ASSAISONNER LA SAUCE
- AJOUTER DU BEURRE DANS LES SPAGHETTI
- AJOUTER LA SAUCE DANS LES SPAGHETTIS
ET DÉGUSTER

PETIT DÉJEUNER : LE GOÛT UNIQUE

- **METTRE TROIS CUILLÈRES À SOUPE DE FLOCON D'AVOINE DANS UN MIXEUR**
- **AJOUTER DEUX PETITE CUILLÈRE DE BEURRE DE CACAHUÈTE**
- **AJOUTER 30 GRAMME DE WHEY**
- **AJOUTER UNE PETITE POIGNÉE DE NOIX DE CAJOU**
- **AJOUTER DU SUCRE VANILLÉ**

PETIT DÉJEUNER : LE GOÛT UNIQUE (SUITE)

- AJOUTER 2 VERRE DE LAIT
- MIXER LE TOUT
- VERSER LE MÉLANGE DANS UN BOL
- AJOUTER DES FRUITS (BANANES, MIRTILLES, FRAMBOISE ETC...)
- AJOUTER DU CHOCOLAT EN MORCEAU
- DEGUSTER

COLLATION : AVOINE CHOCOLAT

- **2 VERRE ENTIER DE FLOCON D'AVOINE**
- **2 CUILLÈRE À CAFÉ DE SUCRE**
- **1 CUILLÈRE À CAFÉ LEVURE BOULANGÈRE**
- **1 CUILLÈRE À CAFÉ MIEL**
- **MIXER**
- **150 ML DE LAIT**
- **CHOCOLAT FONDU**
- **CUIR 20 MIN 180 AU FOUR**