



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'ÉPICE
- R'AJOUTER UN VERRE D'EAU

DEJEUNÉ : SOFT N CHILL (SUITE)

- **AJOUTER LES CAROTTES, POIVRONS ET OIGNON
DANS LA POÊLE**
- **LAISSER CUIR 10 MINUTE À FEU DOUX**
- **VERSER LE RIZ DANS UNE ASSIETTE**
- **AJOUTER 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, MURTILLES, 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**