



Challenge Booster

**7 jours de menus
spécial Booster
pour un ventre plat**



Le
Bootcamp

25 LIVRES DANS 10 PAYS



QUELQUES CHIFFRES

- B** 1.5M DE MEMBRES
- vo** + 800K DE LIVRES VENDUS
- f** + 100K FANS
- 🐦** + 32K ABONNÉS
- 📷** +70K ABONNÉS
- 📺** + 9M DE VUES

NOUVEAUTÉS
NOVEMBRE 2017



CHALLENGES SPORTIFS

Disponibles en 12 et 4 semaines, 3 niveaux,
en ebook sur www.lebodychallenge.com



Vos menus Booster

jour 1



Petit-Déjeuner :

- 1 citron pressé
- Smoothie Bowl
- Noix de cajou
- Infusion de menthe

Déjeuner :

- Velouté de poireaux
- Crevettes sautées au citron et à l'ail
- Quinoa aux petits légumes
- 1 pomme

Collation* :

- Amandes (germées et rincées)
- Infusion au gingembre



Dîner :

- Salade de mâche, pomme et noix
- Dés de tofu grillé
- Mousse Avocat Chocolat
- Infusion à la cannelle

jour 2



Petit-Déjeuner :

- 1 citron pressé
- Cracottes sans gluten à la châtaigne
- Purée d'amande maison
- 1 pomme saupoudrée de cannelle
- Infusion de menthe

Déjeuner :

- Poêlée de rutabagas, oignons et pousses de bambou
- Noix de St Jacques grillées
- 2 clémentines

Collation* :

- Amandes (germées et rincées)
- 1 tasse de Kéfir
- Infusion à la cannelle

Dîner :

- Soupe d'amandes noix et baies
- Tortilla de maïs
- Betterave crue râpée
- Yaourt végétal
- Infusion au gingembre

jour 3

Petit-Déjeuner :

- 1 citron pressé
- Brouillade d'oeufs au citron, saumon, poivre blanc et aneth
- Suprêmes de pamplemousse rose
- Infusion de menthe

Déjeuner :

- Poêlée de choux de bruxelles, oignons
- Sardines grillées, marinées au citron et au thym
- Pamplemousse rose

Collation* :

- Lait de poule à la cannelle
- 2 clémentines



Dîner :

- Soupe de carotte et céleri branche
- 1 galette de sarrasin et avocat
- 1 verre de kéfir

jour 4



Petit-Déjeuner :

- 1 citron pressé
- Smoothie Bowl
- Amandes (germées et rincées)
- Infusion de menthe

Déjeuner :

- Salade de betterave crue à la coriandre
- Purée de rutabagas & carottes
- Saumon sauvage grillé
- Carpaccio d'ananas à la noix de coco râpée

Collation* :

- 1 tasse de Kéfir
- Amandes (germées et rincées)
- Infusion à la cannelle

Dîner :

- Radis à la croque au sel
- Galettes détox Épinard et cresson
- 2 kiwis
- Infusion au gingembre

Vos menus Booster

jour 5



Petit-Déjeuner :

- Potion Digestion LeBootCamp
- Smoothie Bowl

Déjeuner :

- Salade de kale, pamplemousse, crevettes et pistaches
- Crackers sans gluten
- 1 kaki

Collation* :

- Amandes (germées et rincées)
- 1 tasse de kéfir
- Infusion à la cannelle

Dîner :

- Quinoa vapeur et brocolis
- Tofu grillé à l'huile de coco
- Infusion au gingembre

jour 6

Petit-Déjeuner :

- 1 citron pressé
- Smoothie Avocat & Banane
- Amandes (germées et rincées)
- Infusion de menthe

Déjeuner :

- Sarrasin vapeur avec fleur de sel et jus de citron
- Salade de poulet aux agrumes
- Yaourt végétal

Collation* :

- Amandes (germées et rincées)
- Smoothie Bowl



Dîner :

- Chips de Topinambours
- Salade de chou rouge marinée au citron
- Dés de pommes saupoudrés de cannelle
- Infusion au gingembre

jour 7

Petit-Déjeuner :

- 1 citron pressé
- Smoothie Bowl
- Noix de cajou
- Infusion de menthe

Déjeuner :

- Salade d'endives et noix
- Sardines grillées
- 2 clémentines

Collation* :

- Amandes (germées et rincées)
- Smoothie Bowl



Dîner :

- Omelette blanche
- Salade de mâche, cresson et amandes effilées
- 1 tasse de kéfir

*la collation est optionnelle si vous n'en ressentez pas le besoin

Les Recettes sont issues de notre tout nouvel E-Book

"49 Recettes de Fêtes Saines et Gourmandes", disponible sur www.lebootcamp.com/ebook

Bénéficiez de l'intégralité des **Recettes** dans notre **nouvel E-Book** "49 Recettes de Fêtes Saines et Gourmandes"

- ✓ Recettes classées par **thématiques** : entrées, plats, fromages, desserts, boissons...
- ✓ Alternatives **sans gluten, sans lactose, végétarien & vegan**
- ✓ Recettes de **petits-déjeuners & collations incluses**
- ✓ Adaptées à **tous les niveaux** en cuisine et à **toute la famille**
- ✓ Recettes **compatibles avec le programme LeBootCamp**

TÉLÉCHARGER MON E-BOOK DE RECETTES



Rejoignez Valérie Orsoni sur les réseaux sociaux !