



# 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](http://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](http://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 !