

## 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

NOUVEAUTÉ  
NOVEMBRE 2017



## CHALLENGES SPORTIFS

Disponibles en 12 et 4 semaines, 3 niveaux,  
en ebook sur [www.lebodychallenge.com](http://www.lebodychallenge.com)



# CHALLENGE DETOX

## Vos menus



### jour 1

#### Petit-Déjeuner :

- Potion Digestion LeBootCamp
- Petit-déjeuner tout fruit de votre choix

#### Déjeuner :

- Carottes râpées et graines de sarrasin à la coriandre et citron
- Poulet grillé aux herbes
- 1 banane

#### Collation\* :

- Amandes (germées et rincées)
- Potion Digestion LeBootCamp

#### Dîner :

- Galettes de Patate Douce
- Salade d'épinards frais
- Poire au chocolat fondu



### jour 2

#### Petit-Déjeuner :

- Potion Digestion LeBootCamp
- Étoiles à la cannelle sans cuisson

#### Déjeuner :

- Velouté de cresson
- Salade de lentilles corail aux légumes
- 1/2 mangue

#### Collation\* :

- Amandes (germées et rincées)
- Potion Digestion LeBootCamp

#### Dîner :

- Hummus
- Mousse de sardines maison
- Tortilla (ou pain) sans gluten
- Betterave crue râpée
- Yaourt végétal



### jour 3

#### Petit-Déjeuner :

- Potion Digestion LeBootCamp
- 1/2 avocat à la fleur de sel
- 2 oeufs brouillés au citron

#### Déjeuner :

- Tarte aux poireaux sans gluten et sans lactose
- Pomme Surprise

#### Collation\* :

- Amandes (germées et rincées)
- Potion Digestion LeBootCamp

#### Dîner :

- Papillote de poisson au curry
- Duo de riz et brocolis
- 1/2 pamplemousse gratiné au sucre de fleur de coco



### jour 4

#### Petit-Déjeuner :

- Potion Digestion LeBootCamp
- Petit-déjeuner tout fruit de votre choix

#### Déjeuner :

- Poêlée de légumes
- Brick de poulet façon tandoori
- Mendiants

#### Collation\* :

- Amandes (germées et rincées)
- Potion Digestion LeBootCamp

#### Dîner :

- Velouté Coco Butternut
- Dés de tofu caramélisés
- 2 kiwis



## jour 5

### Petit-Déjeuner :

- Potion Digestion LeBootCamp
- Smoothie Bowl

### Déjeuner :

- Tartines avocat et mangue
- Quinoa et dés de carottes
- Litchis frais

### Collation\* :

- Amandes (germées et rincées)
- Potion Digestion LeBootCamp

### Dîner :

- Darnes de Saumon aux Épices
- Crumble de courgettes au chèvre frais
- Pomelo chinois



## jour 6

### Petit-Déjeuner :

- Potion Digestion LeBootCamp
- 2 tranches de saumon fumé BIO ou sauvage
- 1 galette de sarrasin sans gluten
- Beurre d'amande maison

### Déjeuner :

- Cake salé aux poivrons et noix
- Salade d'endives et noix
- Mousse Avocat & Chocolat

### Collation\* :

- Amandes (germées et rincées)
- Potion Digestion LeBootCamp

### Dîner :

- Omelette aux champignons
- Yaourt végétal



## jour 7

### Petit-Déjeuner :

- Potion Digestion LeBootCamp
- Petit-déjeuner tout fruit de votre choix

### Déjeuner :

- Brochettes de Dinde marinées au citron
- Fenouil braisé & quinoa
- 2 clémentines

### Collation\* :

- Amandes (germées et rincées)
- Potion Digestion LeBootCamp

### Dîner :

- Salade de chou rouge acidulée
- Gnocchis au pesto
- Salade d'orange à la menthe et noix de coco râpée



\*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 tout **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



Démarrez le challenge avec nous sur notre [page Facebook dédiée](#) !

Chaque jour, nous posterons une photo spécial Challenge Detox sur notre page Facebook. À vous de **commenter** cette publication avec les photos de vos menus spécial Challenge Detox.

**Postez** également quotidiennement vos photos sur vos comptes Facebook et Instagram en nous taguant avec **#LeBootCamp** et **#NoëlLeBootCamp** pour avoir une chance supplémentaire d'être récompensé(e) à l'issue du challenge !



# CHALLENGE DETOX

## Mon bilan

### Mon Poids

..... kg → ..... kg

### Ma Peau

.....  
.....  
.....

### Mes Mensurations

Taille : ..... cm → ..... cm

Ventre : ..... cm → ..... cm

Hanches : ..... cm → ..... cm

..... : ..... cm → ..... cm

..... : ..... cm → ..... cm

### Mon Sommeil

.....  
.....  
.....

### Mon Énergie

Départ : 😄 😊 😐 😞

Arrivée : 😄 😊 😐 😞

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

• **Mes questions** à poser à Valérie Orsoni lors du Facebook live spécial Bilan Challenge Detox :

.....  
.....  
.....

Rejoignez Valérie Orsoni sur les réseaux sociaux !