

# RECEVEZ VOS PLATS CUISINÉS FRAIS À DOMICILE OU À VOTRE BUREAU !

Avec LeBootCamp Food, les BootCampeuses reçoivent à leur domicile ou sur leur lieu de travail, leurs petits plats équilibrés, tout prêts, frais et élaborés par le chef 2 étoiles Michelin Mauro Colagreco.



Valérie Orsoni,  
votre Coach Minceur  
& Bien-Être



Commandez en ligne  
et choisissez la formule  
qui vous convient :  
des menus complets  
et équilibrés ou vos  
repas à la carte.



Vous êtes livrée chez vous  
ou au bureau en 24h en Ile  
de France et en 48h en  
province...Il n'y a plus  
qu'à déguster !



Des questions sur les  
repas ou votre livraison ?  
Rendez-vous sur le site  
ou contactez nous au

0811 622 512



## Découvrez-vite LeBootCamp Food

Rendez-vous sur

[www.LeBootCamp.com](http://www.LeBootCamp.com)

Le Régime des Gourmandes

## Des repas FRAIS LeBootCamp directement chez vous !

Vous n'avez pas le temps de cuisiner ? Optez pour notre nouveau service de livraison à domicile. Nous vous proposons une gamme de repas équilibrés qui reprend les grands principes du coaching LeBootCamp : des aliments à faible indice glycémique, des Fruits et légumes de saison, des portions contrôlées et des recettes gourmandes.

### Exemple de menu :

#### PETIT DÉJEUNER :

Un jus de citron frais pressé  
Muesli aux Fruits Rouges \*  
1/2 pamplemousse rose  
Thé vert à volonté

#### DÉJEUNER :

Filet de lieu noir, aubergines  
et poivrons à la sarriette et  
son écrasé de pomme de terre \*  
1 tranche de pain complet  
1 pomme coupée en dés  
saupoudrée de cannelle

#### COLLATION :

1 barre céréalière  
aux noisettes \*  
2 Figues Fraîches

#### DÎNER :

Salade de poulet, légumes  
de Provence, quinoa et sa  
vinaigrette à la coriandre \*  
1 tranche de pain complet  
1 yaourt au lait de soja  
1 mangue

### Des recettes gourmandes

Les recettes gourmandes et créatives sont élaborées par le chef argentin 2 étoiles Michelin du restaurant Mirazur, Mauro Colagreco, idéales pour mincir tout en se faisant plaisir.

#### Le coup de coeur de votre coach ?

La barre de céréales au sarrasin, à la noisette et au chocolat pour un goûter léger et gourmand !



**POUR TOUT RENSEIGNEMENT CONCERNANT  
LEBOOTCAMPFOOD BY KITCHENDIET :**

**CONTACT / Marion Bodin**

 [mbodin@coachinglabs.com](mailto:mbodin@coachinglabs.com)

ou sur [www.LeBootCamp.com](http://www.LeBootCamp.com)

