

- SUBSTITUTS DE REPAS, ON LES AIME :**
- Parce qu'ils facilitent le suivi du régime.
 - Pour leur simplicité et rapidité de préparation.
 - Parce qu'ils sont généralement moins chers qu'un repas pris à la cantine ou qu'un sandwich.
 - Parce qu'ils sont riches en vitamines et minéraux.

- EN-CAS HYPERPROTÉINÉS, ON LES AIME :**
- Parce qu'ils permettent de garder des repas équilibrés.
 - Parce qu'ils aident à combler les petits creux.
 - Parce qu'ils aident à préserver la masse musculaire.

MENUS D'ÉTÉ ALIMENTS DIÉTÉTIQUES MINCEURS

Base de calcul : repas autour de 500 kcal-600 kcal – Collation autour de 150 kcal

SUBSTITUTS DE REPAS

VERSION SALÉE

Un taboulé libanais
1 box de 250 g
Fraises au fromage blanc

VERSION SUCRÉE

Asperges vertes gratinées au parmesan
Tian de courgettes et tomates au thym
1 crème repas vanille (200 kcal)
2 abricots
1 tranche de pain complet



EN-CAS PARTIE DE REPAS

VERSION SALÉE

Duo de choux rouge et carottes râpées vinaigrette moutarde à l'ancienne
En-cas pâtes (200 kcal)
Soupe de mangue/melon à la menthe
1 tranche de pain tartiné de fromage frais

VERSION SUCRÉE

Salade roquette sauce citronnée
Riz sauvage et ratatouille
Yaourt nature
Barre caramel (100 kcal)



EN-CAS COLLATION

VERSION SALÉE

Jus de carottes
Crakers salés (50 kcal)
Tomates cerise

VERSION SUCRÉE

Thé au lait
Compote de pommes/cannelle
Biscuits diététique saveur chocolat (70 kcal)

CONTACT PRESSE :

Agence Gulfstream Communication
Aurélie Vinzent - avinzent@gs-com.fr
01 72 00 24 42



CENTRE D'INFORMATION DE LA
Diététique Minceur

LES BONS RÉFLEXES POUR RETROUVER LA LIGNE AVANT L'ÉTÉ

Suivez les astuces du Centre d'Information de la Diététique Minceur



Collection n°2 : Vital été 2012

À l'approche de l'été, on a tous la même envie : perdre les kilos superflus qui se sont accumulés ces derniers mois. Quelques semaines avant de relever le défi du maillot de bain, voici quelques conseils et astuces pour retrouver la ligne, tout en gardant son tonus et en continuant à se faire plaisir.



ON CÈDE AUX TENTATIONS... RAISONNABLEMENT !

L'été est la période de toutes les tentations. Difficile de résister aux glaces, crêpes, et autres petits plaisirs de vacances. Si vous craquez, pas de panique, les Aliments Diététiques Minceur vous aident à corriger simplement les petits excès.



Évitez de vous priver et faites vous plaisir : barres, biscuits, boissons... la variété de goûts et de textures des Aliments Diététiques Minceur permet de satisfaire chacune de vos envies !

ON PROFITE DES BEAUX JOURS POUR BOUGER !

Balades à vélo, marche à pied, voire même une activité aquatique type aquabiking sont parfaits pour vous forger une silhouette de rêve. La perte de poids est liée à la réduction des apports liés à l'alimentation et à l'augmentation des dépenses occasionnées par l'activité physique. Une équation que les Aliments Diététiques Minceur aident à résoudre car ils permettent de réduire les apports énergétiques tout en garantissant un apport suffisant en macro et micro nutriments essentiels.



Bonne nouvelle, une tendance bien pratique se confirme : le sporty. L'allure sporty girly se retrouve sur les podiums de Marc Jacobs, Isabelle Marrant, Alexander Wang ou encore Phillip Lim dans des tons pastels. Plus d'excuses pour ne pas faire de sport... c'est chic !



ON DIT « OUI » AUX MOMENTS DE CONVIVIALITÉ !

Un été sans apéritifs improvisés et pique-nique en plein air, c'est un peu comme un hiver sans repas de fêtes, ni goûters autour de la cheminée. Contrairement à certains régimes qui ont tendance à isoler ceux qui le suivent, les Aliments Diététiques Minceur s'adaptent parfaitement aux habitudes alimentaires de chacun en s'inscrivant dans une démarche de consommation alimentaire variée, structurée autour de vrais repas. En effet, au moins un repas quotidien doit être composé uniquement d'aliments courants. Ils permettent donc de continuer à partager des moments de plaisir et de convivialité.



Pour l'apéro, la tendance est aux bâtonnets de légumes à croquer, aux verrines de produits frais ! La légèreté et le naturel sont de retour ! Prenez toujours le temps de manger et surtout évitez tout facteur de stress... Finalement, c'est les vacances !



ON S'ÉVADE...

L'été qui arrive, les jours qui rallongent... autant d'occasions de bouger et de ne pas rester enfermés. Pas facile dans ces conditions de suivre son régime ! Les Aliments Diététiques Minceur permettent de résoudre ce casse tête. Disponibles partout : grandes surfaces, pharmacies, magasins de proximité, vente par correspondance et par réunion, les substituts de repas et les en-cas hypocaloriques hyperprotéinés nous simplifient la vie et nous libèrent des contraintes (calculs des calories, pesée des aliments). Faciles à transporter et simples à préparer, ils vous suivent dans toutes vos escapades...



Cet été le « it bag » se fait petit ! Chez Chanel, Céline, ou Christian Dior, les créateurs optent pour la pochette à porter en bandoulière ou à la main. Bonne nouvelle : les Aliments Diététiques Minceur sont disponibles en formats individuels que l'on peut glisser facilement dans notre « it-bag » !