

JE SUIS MON  
**SOLEIL DU MATIN**



# TABLE DES matières

Présentation du programme .....	4
Étape 1 : Multivitamine.....	6
Étape 2 : Protéines.....	8
Étape 3 : Cibler vos objectifs .....	10
Gestionnaire d'habitudes de 10 jours.....	12
Feuille de réflexion sur les objectifs.....	14
Annexe supplémentaire .....	16
Recettes de déjeuner santé.....	20



LEVEZ-VOUS DU BON PIED

# Je suis mon soleil du matin



Une idée claire du bien-être se base sur des petits changements qui apportent de grands résultats, et l'établissement d'objectifs à court terme est un très bon moyen de provoquer ces changements. Le Défi déjeuner de 10 jours NutriliteMC vous aidera à fixer et à atteindre des objectifs de bien-être sur une période de 10 jours pour entamer un mode de vie plus sain et plus positif. Pour vous préparer à devenir la meilleure version de vous-même, vous vous concentrerez aussi à développer des bases solides en matière de santé nutritionnelle sur lesquelles pourra s'appuyer votre parcours de bien-être. Quand il s'agit de développer des bases solides, nous croyons que le déjeuner est le point de départ parfait.





## Pourquoi le déjeuner?

Ce n'est pas pour rien que le déjeuner a acquis sa réputation de « repas le plus important de la journée », et un bon déjeuner nourrit votre corps avec des bienfaits qui dépassent le fait de commencer la journée du bon pied. Avec un déjeuner complet et équilibré, vous augmentez votre niveau d'énergie toute la journée avec des niveaux plus élevés de concentration et d'énergie.

Quel est l'élément clé d'un déjeuner santé? Les protéines! En plus d'aider à construire des muscles, un régime riche en protéines vous aide à avoir un meilleur sentiment de satiété qui vous donne de l'énergie toute la journée. Alors que la dose quotidienne recommandée de protéines est de 46 grammes pour les femmes et de 56 grammes pour les hommes, beaucoup de gens attendent jusqu'au souper pour se concentrer sur les protéines et ne parviennent pas à atteindre leur dose quotidienne. C'est pourquoi le fait de commencer la journée avec une portion complète de protéines constitue un excellent moyen d'équilibrer votre consommation et de préparer votre corps pour la journée qui commence.

## La méthode Nutrilite<sup>MC</sup>

Quand vos matins sont bien chargés, il peut sembler accablant de donner à votre corps les nutriments dont il a besoin. Mais en ajoutant les suppléments Nutrilite<sup>MC</sup> spécialement conçus et très pratiques à un déjeuner sain, il est plus facile que jamais d'équiper votre corps pour la journée à venir. Chaque supplément est composé d'ingrédients issus de plantes cultivées dans nos fermes et celles de nos partenaires afin que vous puissiez nourrir votre corps de certains des nutriments les plus purs sur Terre avec chaque portion.



*Ce programme convient à chaque fois que vous mangez votre premier repas de la journée : tôt le matin pour certains et plus tard dans la journée pour d'autres.*



ÉTAPE 1: 

# Construisez une base saine avec des multivitamines

Combinés à un déjeuner sain avec des aliments nutritifs, les bienfaits botaniques des suppléments Nutrilite<sup>MC</sup> peuvent améliorer votre routine matinale en seulement trois étapes, en commençant avec les multivitamines. Conçues pour combler les lacunes nutritionnelles et pleines de vitamines, de minéraux et de nutriments végétaux, les multivitamines sont le moyen idéal de commencer chaque journée.



Multivitamine Double X<sup>MC</sup>  
Nutrilite<sup>MC</sup>

ou



Multivitamines Quotidien  
pour hommes et pour  
femmes Nutrilite<sup>MC</sup>



# Voici votre multi

Découvrez la multivitamine NutriliteMC qui vous soutiendra pendant votre Défi déjeuner de 10 jours et au-delà.

Je prends généralement mon déjeuner...

À la maison

Sur le pouce

Je cherche une manière pratique de m'aider à combler les lacunes en vitamines et minéraux dans mon alimentation quotidienne.

Je cherche le soutien nutritionnel quotidien le plus complet avec un maximum de bienfaits pour la santé, même si cela exige quelques étapes de plus.



Multivitamines Quotidien pour hommes et pour femmes Nutrilite<sup>MC</sup>  
1 comprimé, 1 fois par jour



Multivitamine Double X<sup>MC</sup> Nutrilite<sup>MC</sup>, 10 jours  
Un sachet à prendre deux fois par jour avec les repas, pratique quand vous êtes en déplacement.





ÉTAPE 2: 

# Commencez la journée du bon pied avec des protéines

Multivitamin? Check! Now it's time to add in the next phase of your refreshed morning regimen: protein. Beyond helping you build muscle, protein helps you feel satisfied longer and keeps your energy stable. And with these expertly crafted supplements from Nutrilite™, making protein a priority is easy.



**Protéines végétales  
Nutrilite<sup>MC</sup> Bio**

ou

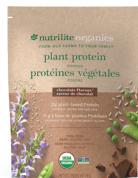
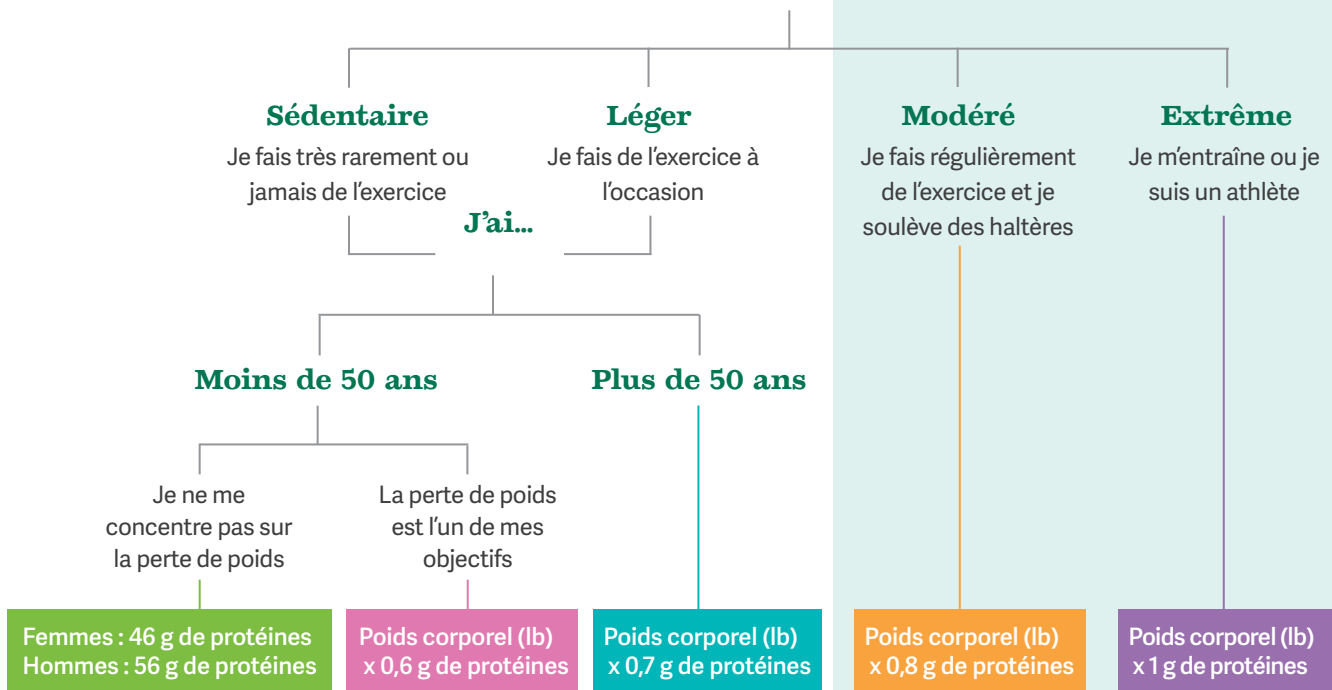


**Boisson frappée protéinée  
sportive XS<sup>MC</sup>**

# Sélectionnez vos protéines

Tous les régimes alimentaires bien équilibrés devraient inclure des protéines. Mais de quelle quantité avez-vous réellement besoin? Suivez l'organigramme pour le savoir!

## Mon niveau d'activité physique peut être décrit comme...



Essayez la Poudre de protéines végétales Nutrilite<sup>MC</sup> Bio



Essayez la Boisson frappée protéinée sportive XS<sup>MC</sup>

### ÉTAPE 3 :

# Personnalisez votre plan avec des suppléments ciblés

Maintenant que vous avez les outils pour commencer à construire une base nutritionnelle saine, il est temps de cerner vos objectifs de façon plus détaillée. Répondez au questionnaire sur la droite pour identifier l'objectif qui correspond le mieux à vos besoins en matière de bien-être. Ensuite, utilisez la liste ci-dessous pour trouver le supplément ciblé qui correspond le mieux à votre nouvel objectif.

#### ÉNERGIE

Pastilles à la gomme Surmontez la journée n\* by Nutrilite<sup>MC</sup>

#### SOUTIEN IMMUNITAIRE

Défense immunitaire Nutrilite<sup>MC</sup>

#### BEAUTÉ

SHiNe<sup>MC</sup> Nutrilite<sup>MC</sup> avec de la biotine et de la vitamine C

#### CONCENTRATION

Stimulant de pré-entraînement intense XS<sup>MC</sup>

#### BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL

Probiotique Balance Within<sup>MC</sup> Nutrilite<sup>MC</sup>

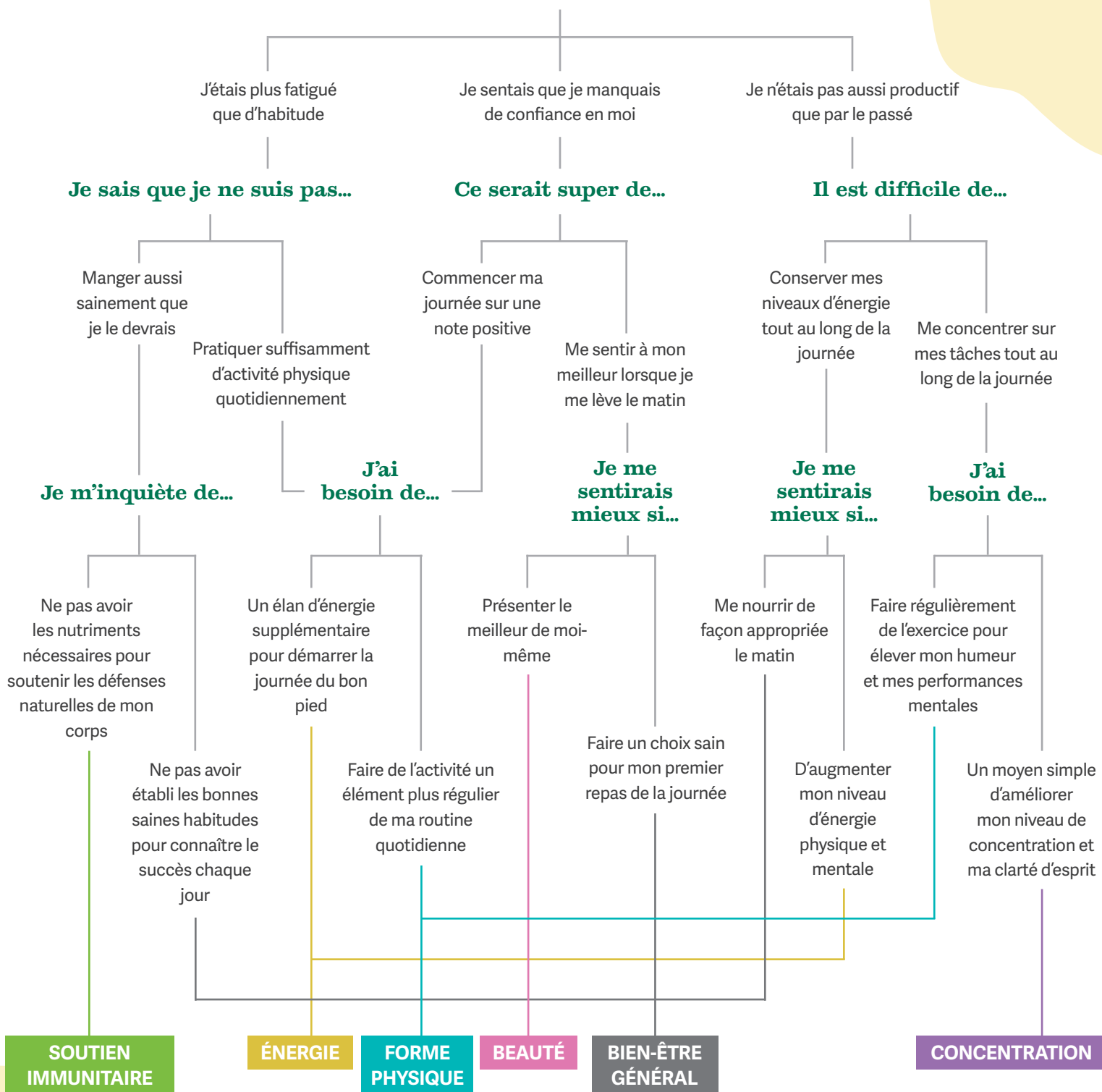
#### FORME PHYSIQUE

Muscle Multiplier XS<sup>MC</sup>

Avec votre objectif à l'esprit et le programme de suppléments en 3 étapes bien établi, il est temps de commencer votre défi de 10 jours Je suis mon soleil du matin!



## Dernièrement, je me suis senti de la façon suivante en me levant le matin...



Pour en savoir plus sur chaque supplément NutriliteMC, reportez-vous à la page 16.

## JE SUIS MON SOLEIL DU MATIN GESTIONNAIRE D'HABITUDES DE 10 JOURS

# Accomplir tous les objectifs de la journée? Fait!

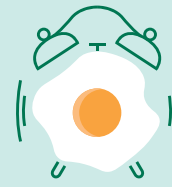
Gardez le contrôle de votre nouvelle super routine de déjeuner avec un gestionnaire d'habitudes quotidien. Utilisez les espaces vides pour ajouter les suppléments spécifiques à l'objectif que vous allez appliquer pour votre repas du matin, ainsi que toutes les autres habitudes saines que vous voulez adopter. Nous avons ajouté votre multivitamine quotidienne et vos protéines en poudre.



### Suggestions d'habitudes matinales :

- Réveillez-vous à l'heure prévue
- Buvez de l'eau
- Lisez
- Pratiquez la pleine conscience
- Étirez-vous ou faites de l'exercice
- Prenez un déjeuner riche en protéines
- Écrivez votre liste de tâches quotidiennes
- Programme de soins de la peau du matin

**Partagez vos progrès sur vos  
médias sociaux pour montrer à tout  
le monde comment vous GAGNEZ!**



JE SUIS MON  
SOLEIL DU MATIN

**multivitamine**  
**poudre de protéines**



# Définir, suivre, réfléchir

Prenez un moment, au premier jour du défi, pour définir vos objectifs et réfléchir à la façon dont vous vous sentez. Ensuite, recommencez au dixième jour. Comparez vos réponses pour voir comment vous avez progressé, célébrez votre progrès et pensez à ce qui va suivre dans votre parcours de bien-être.

## JE SUIS MON SOLEIL DU MATIN : JOUR 1

### Définir vos objectifs

Mon objectif est de : \_\_\_\_\_

Les mesures que je prendrai chaque matin pour atteindre cet objectif sont les suivantes :

- multivitamine** \_\_\_\_\_
- poudre de protéines** \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

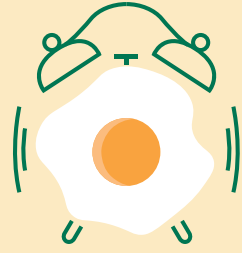
Réflexion :

Comment vous sentez-vous en ce moment? \_\_\_\_\_

Comment aimeriez-vous vous sentir? \_\_\_\_\_

Pourquoi cet objectif en matière de bien-être est-il important pour vous? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



JE SUIS MON  
**SOLEIL DU MATIN**

JE SUIS MON SOLEIL DU MATIN : JOUR 10

## Bilan et réflexion

Mon objectif est de : \_\_\_\_\_

Les mesures prises chaque matin pour atteindre cet objectif sont les suivantes :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Réflexion :

Comment vous sentez-vous en ce moment? \_\_\_\_\_

Comment aimeriez-vous vous sentir? \_\_\_\_\_

Comment vais-je continuer à m'efforcer d'atteindre cet objectif en matière de bien-être ou d'autres objectifs? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# RENCONTREZ l'équipe de rêve

## En savoir plus sur les suppléments qui vous aideront à relever le Défi déjeuner

Votre corps mérite le meilleur, c'est pourquoi les suppléments Nutrilite<sup>MC</sup> sont remplis d'ingrédients issus de plantes cultivées dans nos fermes et celles de nos partenaires. Continuez à lire pour obtenir tous les détails sur chacun de nos produits, et découvrez de délicieux moyens de les intégrer à votre routine matinale optimisée à l'aide du **livret de recettes #Goals4Breakfast**.

### ÉTAPE 1 : MULTIVITAMINE



#### Multivitamine Double X<sup>MC</sup> Nutrilite<sup>MC</sup>

Une puissante multivitamine remplie de 12 vitamines essentielles, 10 minéraux essentiels et 22 nutriments provenant de fruits, légumes et herbes colorés.



#### Multivitamines Quotidien pour hommes et pour femmes Nutrilite<sup>MC</sup>

Une multivitamine quotidienne à base de plante pour vous aider à combler vos lacunes en vitamines et minéraux dans vos repas quotidiens.

### ÉTAPE 2 : PROTÉINES



#### Protéines végétales Nutrilite<sup>MC</sup> Bio

Une poudre douce et savoureuse biologique USDA regorgeant de 21 g de protéines végétales de pois, de riz brun et de graines de chia. Disponible en deux saveurs délicieuses, soit chocolat et vanille. Sans sucre ajouté.



#### Boisson frappée protéinée sportive XS<sup>MC</sup>

Délicieuses, pratiques et contenant 25 grammes de protéines de lactosérum et de caséine et seulement 0 gramme de sucre.



## ÉTAPE 3 : VOTRE SUPPLÉMENT CIBLÉ

## ÉNERGIE



### Pastilles à la gomme **Énergie Surmontez la journée n\* by Nutrilite<sup>MC</sup>**

Soutenues par des vitamines B6 et B12, et du ginseng, ces délicieuses pastilles à la gomme vous aideront à avoir de l'énergie toute la journée.

## SOUTIEN IMMUNITAIRE



### Défense immunitaire **Nutrilite<sup>MC</sup>**

Un soutien immunitaire et respiratoire avec une combinaison unique d'ingrédients : basilic sacré, zinc, sélénium, cuivre et bioflavonoïdes d'orange!

## BEAUTÉ



### SHiNe<sup>MC</sup> **Nutrilite<sup>MC</sup> avec de la biotine et de la vitamine C**

Contient de la biotine et d'autres nutriments qui favorisent la santé des cheveux, de la peau et des ongles ainsi que de la vitamine C qui protège contre les radicaux libres.

## CONCENTRATION



### Stimulant de pré-entraînement intense **XS<sup>MC</sup>**

Dynamise et aide à combattre la fatigue et à vous concentrer davantage grâce à de la rhodiola rosea.

## BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL



### Probiotique Balance Within<sup>MC</sup> Nutrilite<sup>MC</sup>

Un supplément probiotique à prendre une fois par jour conçu pour soutenir et maintenir un microbiote intestinal sain et équilibré.



### Fibres en poudre Nutrilite<sup>MC</sup>

Un supplément pratique et sans goût qui permet d'ajouter des fibres à votre régime. Un régime riche en fibres peut aider à soutenir la santé et la régularité intestinales.

## FORME PHYSIQUE



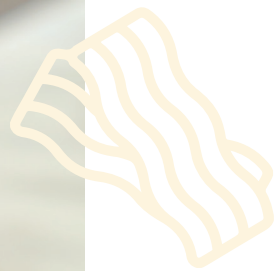
### Muscle Multiplier XS<sup>MC\*</sup>

Construisez une masse musculaire maigre et récupérez plus rapidement avec une technologie d'acides aminés essentiels (AAE) de nouvelle génération conçue pour soutenir les performances avant, pendant et après l'exercice.



Communiquez avec votre Propriétaire de Commerce Indépendant Amway<sup>MC</sup> pour relever le Défi déjeuner **Je suis mon soleil du matin.**

*\* Conjointement avec un entraînement aux poids/contre résistance régulier et une alimentation saine.*



# Recettes JE SUIS MON SOLEIL DU MATIN

Atteignez vos #Goals4Breakfast avec des recettes rapides, savoureuses et riches en nutriments, alimentées par Nutrilite<sup>MC</sup>. Des boissons fouettées directement consommables aux options qui demandent de la préparation, jetez un œil pour trouver des repas qui correspondent à votre routine matinale et qui vous aideront à combler vos lacunes nutritionnelles. N'oubliez pas d'essayer des recettes qui incluent vos suppléments spécifiques à votre objectif!

Pour optimiser les avantages de n'importe quelle recette, essayez quelques-uns de ces compléments sans arôme :

- Fibres en poudre Nutrilite<sup>MC</sup>
- Probiotique Balance Within<sup>MC</sup> Nutrilite<sup>MC</sup>



Boissons et boissons  
fouettées (pg 22)



Pâtisseries  
(pg 28)



Repas à préparer  
(pg 32)



Savoureux  
(pg 38)

Créez votre propre boisson fouettée pour le déjeuner avec Nutrilite<sup>MC</sup>

# Mélangez et personnalisez à votre goût!

## 1. Versez votre base

Lait de vache ou autre | Jus de fruits | Eau

## 2. Choisissez quelques fruits

Fraises | Mûres | Bananes | Mangue | Ananas |  
Bleuets | Framboises | Cerises

## 3. Sélectionnez vos protéines

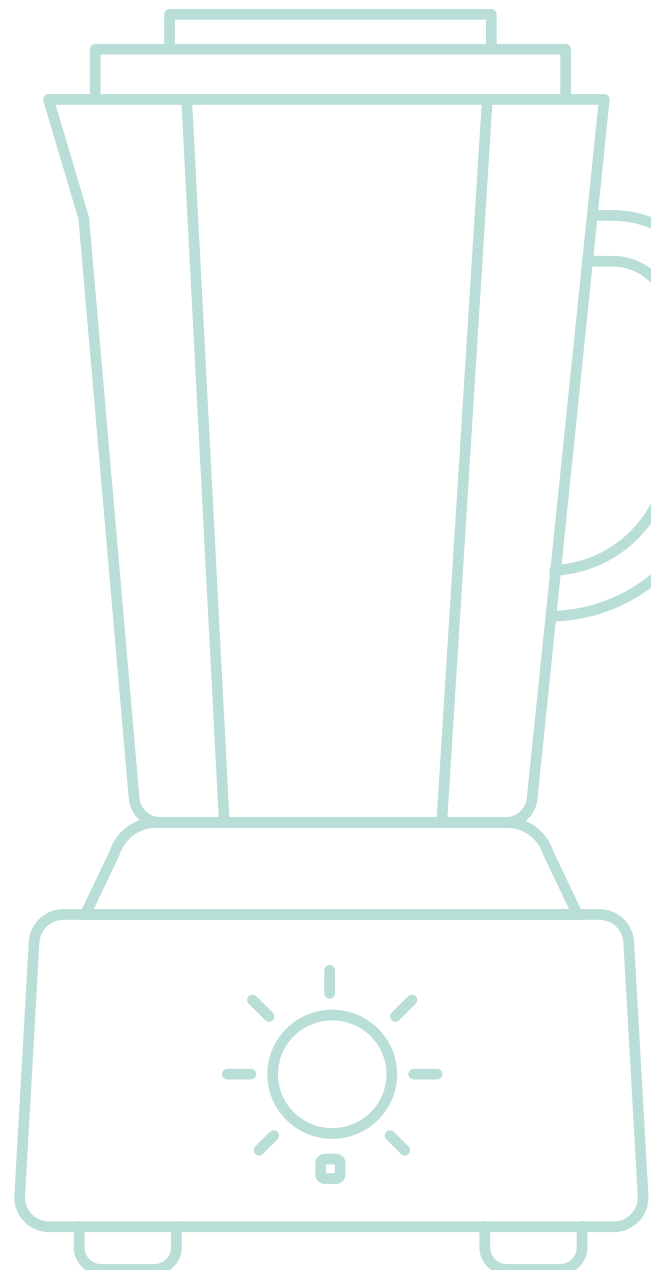
Poudre de protéines végétales Nutrilite<sup>MC</sup> Bio au  
chocolat ou à la vanille

## 4. Améliorez la valeur nutritive

Poudre de superaliments antioxydants Nutrilite<sup>MC</sup>  
Bio | Probiotique Balance Within<sup>MC</sup> Nutrilite<sup>MC</sup> |  
Fibres en poudre Nutrilite<sup>MC</sup>

## 5. Ajoutez de la saveur

Beurre de noix | Agave | Miel | Extrait de vanille |  
Cannelle





# BOISSONS ET boissons fouettées



## Boisson fouettée baies et betterave

- 1 tasse de lait d'amande
- ½ tasse de yogourt de votre choix (nature, vanille ou saveur de baies)
- 1 tasse de baies surgelées
- ½ banane, surgelée
- ½ tasse de betterave râpée
- 1 mesure de Poudre de superaliments antioxydants

Ajouter d'abord les liquides au mélangeur, puis ajouter le reste des ingrédients. Mélanger soigneusement jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Verser la boisson fouettée dans la passoire pour garantir une consistance plus soyeuse.

Donne 1 portion

### BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per (649 g) pour (649 g)	
Calories 300	% Daily Value* % valeur quotidienne*
Fat / Lipides 4.5 g	6 %
Saturated / saturés 1.5 g	8 %
+ Trans / trans 0 g	
Carbohydrate / Glucides 48 g	
Fibre / Fibres 9 g	32 %
Sugars / Sucres 31 g	31 %
Protein / Protéines 22 g	
Cholesterol / Cholestérol 5 mg	
Sodium 370 mg	16 %
Potassium 900 mg	19 %
Calcium 700 mg	54 %
Iron / Fer 2 mg	11 %
Vitamin C / Vitamine C 198 mg	220 %
Vitamin D / Vitamine D 4 µg	20 %
Zinc 1.5 mg	14 %
Selenium / Sélénium 5 µg	9 %

\*5% or less is a little, 15% or more is a lot  
\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup



Boisson fouettée baies et betterave



## Chocolat chaud aux protéines

BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL

- 1 tasse de lait d'amande extra crémeux (ou lait de votre choix)
- 1 c. à soupe de poudre de cacao non sucrée
- 1 mesure de Poudre de protéines végétales au chocolat
- 1 c. à thé de sirop d'agave
- 1 sachet tubulaire de Fibres en poudre (facultatif)

Mélanger les ingrédients dans une petite casserole. Mélanger à l'aide d'un mousser à lait ou d'un fouet et chauffer à feu moyen doux pendant 5 minutes ou jusqu'à la température souhaitée. Remuer continuellement. Servir immédiatement et ajouter du sirop d'agave si désiré.

Donne 1 portion



Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per (277 g) pour (277 g)	
Calories 150	% Daily Value* % valeur quotidienne*
Fat / Lipides 6 g	8 %
Saturated / saturés 1.5 g	8 %
+ Trans / trans 0 g	
Carbohydate / Glucides 15 g	
Fibre / Fibres 9 g	32 %
Sugars / Sucres 5 g	5 %
Protein / Protéines 13 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 350 mg	15 %
Potassium 300 mg	6 %
Calcium 500 mg	38 %
Iron / Fer 4.5 mg	25 %
Vitamin C / Vitamine C 1 mg	1 %
Vitamin D / Vitamine D 2.5 µg	13 %
Riboflavin / Riboflavine 0.05 mg	4 %
Zinc 1 mg	9 %
Selenium / Sélénium 8 µg	15 %

\*5% or less is a little, 15% or more is a lot  
\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

## Matcha glacé avec Poudre de superaliments verts

- 1 mesure de Poudre de superaliments verts
- 1 c. à thé de poudre matcha
- 1/8 c. à thé de cannelle
- Une pincée de gingembre
- 1 tasse de lait d'amande non sucré
- 1 c. à thé de sirop d'agave (facultatif)

Mélanger les ingrédients secs au fouet pour les incorporer, jusqu'à ce que le tout soit homogène. Verser le lait d'amande et l'agave dans un mélangeur. Ajouter le mélange sec et mixer jusqu'à une texture homogène. Verser sur de la glace et savourer.

Donne 1 portion

### ÉNERGIE

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per (256 g) pour (256 g)	
<b>Calories 70</b>	<b>% Daily Value*</b>
<b>Fat / Lipides 2.5 g</b>	<b>3 %</b>
Saturated / saturés 0 g	0 %
+ Trans / trans 0 g	
<b>Carbohydrate / Glucides 11 g</b>	
Fibre / Fibres 4 g	14 %
Sugars / Sucres 6 g	6 %
<b>Protein / Protéines 3 g</b>	
<b>Cholesterol / Cholestérol 0 mg</b>	
<b>Sodium 170 mg</b>	<b>7 %</b>
<b>Potassium 225 mg</b>	<b>5 %</b>
<b>Calcium 450 mg</b>	<b>35 %</b>
<b>Iron / Fer 1.25 mg</b>	<b>7 %</b>
<b>Vitamin C / Vitamine C 2.5 mg</b>	<b>3 %</b>
<b>Vitamin D / Vitamine D 2.5 µg</b>	<b>13 %</b>
<b>Thiamine 0.6 mg</b>	<b>50 %</b>
<b>Riboflavin / Riboflavine 0.7 mg</b>	<b>54 %</b>
<b>Vitamin B<sub>6</sub> / Vitamine B<sub>6</sub> 0.85 mg</b>	<b>50 %</b>
<b>Biotin / Biotine 15 µg</b>	<b>50 %</b>

\*5% or less is a little, 15% or more is a lot  
\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup



Matcha glacé avec Poudre de superaliments verts



Boisson frappée protéinée au moka

## Boisson frappée protéinée au moka

BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL

- 1 tasse de café refroidi
- ½ tasse de lait de votre choix
- 1 c. à thé de sirop d'agave
- 1 mesure de Poudre de protéines végétales au chocolat
- 1 sachet tubulaire de Fibres en poudre (facultatif)
- Une poignée de glace

Ajouter d'abord les liquides dans le mélangeur, puis la poudre de protéines et la glace. Mélanger, puis vérifier la consistance et ajouter du lait ou de la glace si nécessaire. Ajouter du sirop d'agave jusqu'à ce que le mélange soit sucré comme vous le souhaitez.

Donne 1 portion

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per (385 g) pour (385 g)	
<b>Calories 100</b>	<b>% Daily Value*</b> <b>% valeur quotidienne*</b>
<b>Fat / Lipides 4 g</b>	<b>5 %</b>
Saturated / saturés 1.5 g	8 %
+ Trans / trans 0 g	
<b>Carbohydrate / Glucides 9 g</b>	
Fibre / Fibres 6 g	21 %
Sugars / Sucres 2 g	2 %
<b>Protein / Protéines 11 g</b>	
<b>Cholesterol / Cholestérol 0 mg</b>	
<b>Sodium 270 mg</b>	<b>12 %</b>
Potassium 250 mg	5 %
Calcium 250 mg	19 %
Iron / Fer 3.5 mg	19 %
Vitamin D / Vitamine D 1.5 µg	8 %
*5% or less is a little, 15% or more is a lot *5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	



## Boisson frappée protéinée baies et chocolat

- 1 ¼ tasse de lait de votre choix
- 1 tasse de baies surgelées
- 2 c. à soupe de beurre d'amande
- 1 mesure de Poudre de protéines végétales au chocolat
- 1 mesure de Poudre de superaliments antioxydants

Ajouter le lait au mélangeur, puis le reste des ingrédients. Mélanger, puis vérifier l'homogénéité en ajoutant du lait par ¼ tasse au besoin.

Donne 1 portion

### BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per (438 g) pour (438 g)	
<b>Calories 370</b>	% Daily Value* % valeur quotidienne*
<b>Fat / Lipides 23 g</b>	31 %
Saturated / saturés 3.5 g	18 %
+ Trans / trans 0 g	
<b>Carbohydrate / Glucides 27 g</b>	
Fibre / Fibres 11 g	39 %
Sugars / Sucres 13 g	13 %
<b>Protein / Protéines 19 g</b>	
<b>Cholesterol / Cholestérol 0 mg</b>	
<b>Sodium 420 mg</b>	18 %
<b>Potassium 450 mg</b>	10 %
<b>Calcium 600 mg</b>	46 %
<b>Iron / Fer 5.5 mg</b>	31 %
<b>Vitamin C / Vitamine C 189 mg</b>	210 %
<b>Vitamin D / Vitamine D 2.5 µg</b>	13 %
<b>Zinc 1.75 mg</b>	16 %
<b>Selenium / Sélénium 8 µg</b>	15 %
*5% or less is a little, 15% or more is a lot *5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	



Boisson frappée protéinée baies et chocolat



Chai glacé avec mousse de protéine à la vanille

## Chai glacé avec mousse de protéine de vanille

- 1 tasse de lait de votre choix
- 1 tasse de chai préparé + refroidi
- ¼ tasse du lait de votre choix (produit laitier, noix de macadam, ou avoine conviennent le mieux pour faire mousser)
- ¼ c. à thé d'agave (facultatif)
- 1 c. à soupe + 1 c. à thé de Poudre de protéines végétales à la vanille
- 1 sachet tubulaire de Fibres en poudre (facultatif)
- Un soupçon de cannelle

Verser ensemble des quantités égales de lait d'amande et de thé chai préparé. Mélanger et verser sur la glace dans deux verres. Dans une autre tasse, ajouter ¼ tasse de lait, l'agave, 1 cuillère à soupe de Poudre de protéines végétales à la vanille. Faire mousser pendant 30 secondes avant d'incorporer. Ajouter 1 c. à thé de Poudre de protéines et faire mousser de 15 à 30 secondes supplémentaires pour épaissir. Verser une cuillère sur des verres de chai glacé, en ajoutant un soupçon de cannelle.

Donne 2 portions

### BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per (279 g)	
pour (279 g)	
Calories 60	% Daily Value* % valeur quotidienne*
Fat / Lipides 2.5 g	3 %
Saturated / saturés 0.5 g	3 %
+ Trans / trans 0 g	
Carbohydate / Glucides 6 g	
Fibre / Fibres 3 g	11 %
Sugars / Sucres 1 g	1 %
Protein / Protéines 5 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 160 mg	7 %
Potassium 125 mg	3 %
Calcium 300 mg	23 %
Iron / Fer 1.5 mg	8 %
Vitamin D / Vitamine D 1.5 µg	8 %

\*5% or less is a little, 15% or more is a lot  
\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup



# Pâtisseries

## Muffins protéinés aux bleuets

- 1 banane en purée
- 1 œuf
- 2 c. à soupe de beurre d'amande
- 1 c. à thé de sirop d'agave
- 1/3 tasse de farine
- 1/4 c. à thé de cannelle
- 1 mesure de Poudre de protéines végétales à la vanille
- 1 mesure de Poudre de superaliments antioxydants
- 1/2 tasse de bleuets, plus un supplément

Préchauffer le four à 350 degrés. Mélanger les ingrédients secs et humides dans des bols séparés, puis mélanger. Incorporer 1/2 tasse de bleuets. Ajouter au moule à muffins graissé et ajouter des bleuets supplémentaires. Faire cuire au four pendant 25 à 30 minutes, en testant le degré de cuisson lorsque les dessus commencent à dorer. Laisser refroidir 5 minutes et déguster.

Donne 4 portions

### BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per (92 g) pour (92 g)	
Calories 180	% Daily Value*
% valeur quotidienne*	
<b>Fat / Lipides</b> 6 g	8 %
Saturated / saturés 1 g	
+ Trans / trans 0 g	5 %
<b>Carbohydate / Glucides</b> 26 g	
Fibre / Fibres 3 g	11 %
Sugars / Sucres 7 g	7 %
<b>Protein / Protéines</b> 8 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 45 mg	
<b>Sodium</b> 75 mg	3 %
Potassium 225 mg	5 %
Calcium 50 mg	4 %
Iron / Fer 2 mg	11 %
Vitamin C / Vitamine C 50 mg	56 %
Zinc 0.75 mg	7 %
Selenium / Sélénium 11 µg	20 %

\*5% or less is a little, 15% or more is a lot  
\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup





Muffins aux bleuets protéinés



## Flocons d'avoine protéinés cuits au four

- ½ tasse de lait de votre choix
- ½ tasse de flocons d'avoine
- ½ banane
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 mesure de Poudre de protéines végétales à la vanille
- 1 sachet tubulaire de Fibres en poudre (facultatif)

Préchauffer le four à 350 degrés. Ajouter le lait au mélangeur, puis le reste des ingrédients. Verser le mélange dans un petit ramequin et faire cuire au four 30 minutes. Laisser refroidir 5 minutes et déguster.

*Mélanges suggérés : baies, copeaux de chocolat, noix*

Donne 1 portion

### BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL

#### Nutrition Facts Valeur nutritive

Per (246 g)  
pour (246 g)

	% Daily Value*
<b>Calories 290</b>	
<b>Fat / Lipides 6 g</b>	8 %
Saturated / saturés 1.5 g	8 %
+ Trans / trans 0 g	
<b>Carbohydrate / Glucides 48 g</b>	
Fibre / Fibres 11 g	39 %
Sugars / Sucres 8 g	8 %
<b>Protein / Protéines 17 g</b>	
<b>Cholesterol / Cholestérol 0 mg</b>	
<b>Sodium 600 mg</b>	26 %
Potassium 450 mg	10 %
Calcium 600 mg	46 %
Iron / Fer 5 mg	28 %
Vitamin D / Vitamine D 1.5 µg	8 %

\* 5% or less is a little, 15% or more is a lot

\* 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup



Flocons d'avoine protéinés cuits au four



Biscuits au chocolat et courgette

## Biscuits au chocolat et courgette

ÉNERGIE

- 1 tasse de flocons d'avoine
- 1 banane en purée
- ½ petite courgette, râpée + séchée à la pression
- ¼ tasse de beurre d'amande
- ¼ tasse de copeaux de chocolat
- 1 mesure de Poudre de protéines végétales au chocolat
- 1 mesure de Poudre de superaliments verts

Préchauffer le four à 350 degrés et recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Mélanger tous les ingrédients dans un bol de taille moyenne. Former la pâte en boules de 2,5 cm (1 po) et aplatir en forme de biscuit. Cuire au four pendant 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien cuit. Laisser refroidir pendant 5 minutes, puis déguster.

Donne 4 portions

### Nutrition Facts Valeur nutritive

Per (84 g)  
pour (84 g)

	% Daily Value*
	% valeur quotidienne*
<b>Calories 280</b>	
<b>Fat / Lipides 14 g</b>	19 %
Saturated / saturés 3.5 g	18 %
+ Trans / trans 0 g	
<b>Carbohydrate / Glucides 32 g</b>	
Fibre / Fibres 6 g	21 %
Sugars / Sucres 11 g	11 %
<b>Protein / Protéines 9 g</b>	
<b>Cholesterol / Cholestérol 0 mg</b>	
<b>Sodium 80 mg</b>	3 %
Potassium 350 mg	7 %
Calcium 75 mg	6 %
<b>Iron / Fer 2.5 mg</b>	14 %

\*5% or less is a little, 15% or more is a lot

\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup



# PLATS à préparer

## Bouchées protéinées au chocolat à préparer la veille

- 1/3 tasse d'avoine à l'ancienne
- 1/3 tasse de beurre d'amande
- 2 c. à soupe de sirop d'agave
- 1/2 c. à thé d'extrait de vanille
- 2 c. à soupe de poudre de cacao non sucrée
- 1 mesure de Poudre de protéines végétales au chocolat
- Une pincée de sel

Mélanger tous les ingrédients dans un bol de taille moyenne et ajouter d'autres éléments si vous le désirez. Former des boules de 1 po. Réfrigérer au moins 30 minutes avant de déguster.

Vous allez à la salle de sport? Mélangez le Muscle Multiplier XSMC avec de l'eau et prenez quelques bouchées protéinées pour un repas sur le pouce.

Mélanges suggérés : noix, graines de chia, cacao concassé

Donne 3 portions

### FORME PHYSIQUE

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per (63 g) pour (63 g)	
Calories 290	% Daily Value* % valeur quotidienne*
Fat / Lipides 18 g	24 %
Saturated / saturés 2.5 g + Trans / trans 0 g	13 %
Carbohydrate / Glucides 25 g	
Fibre / Fibres 6 g	21 %
Sugars / Sucres 12 g	12 %
Protein / Protéines 11 g	
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium 380 mg	17 %
Potassium 350 mg	7 %
Calcium 125 mg	10 %
Iron / Fer 3 mg	17 %
* 5% or less is a little, 15% or more is a lot * 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	





**Bouchées protéinées au chocolat à préparer la veille**

## Pudding aux framboises et graines de chia sans cuisson

- 1 tasse de framboises fraîches
- 1 Tube torsadé 2GO<sup>MC</sup> Nutrilite<sup>MC</sup> – Santé immunitaire
- 1 mesure de Poudre de superaliments antioxydants
- ¼ tasse de graines de chia
- 1 tasse de lait de votre choix

Dans un bol moyen, mélanger les framboises et le tube torsadé. Écraser partiellement les baies à incorporer. Incorporer la poudre de superaliments + les graines de chia. Ajouter le lait + remuer. Couvrir et réfrigérer pendant la nuit avant de déguster.

**Garnitures suggérées :** framboises fraîches, noix, menthe fraîche

Donne 1 portion

### SOUTIEN IMMUNITAIRE

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per (431 g) pour (431 g)	
Calories 320	% Daily Value*
% valeur quotidienne*	
<b>Fat / Lipides 16 g</b>	21 %
Saturated / saturés 1.5 g	8 %
+ Trans / trans 0.1 g	
<b>Carbohydrate / Glucides 46 g</b>	
Fibre / Fibres 23 g	82 %
Sugars / Sucres 6 g	6 %
<b>Protein / Protéines 9 g</b>	
<b>Cholesterol / Cholestérol 0 mg</b>	
<b>Sodium 180 mg</b>	8 %
Potassium 500 mg	11 %
Calcium 750 mg	58 %
Iron / Fer 5 mg	28 %
Vitamin C / Vitamine C 1213 mg	1348 %
Vitamin D / Vitamine D 2.5 µg	13 %
Thiamine 0.6 mg	50 %
Riboflavin / Riboflavine 0.45 mg	35 %
Niacin / Niacine 12 mg	75 %
Vitamin B <sub>6</sub> / Vitamine B <sub>6</sub> 0.55 mg	32 %

\*5% or less is a little, 15% or more is a lot  
\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup



Pudding aux framboises et graines de chia sans cuisson





## Yogourt sur lit de fruits à préparer

- 1 ½ tasse de bleuets frais ou congelés
- 1 mesure de Poudre de superaliments antioxydants
- 3 c. à soupe de graines de chia
- ½ tasse d'eau
- 2 c. à soupe de sirop d'agave
- Yogourt de votre choix

Mélanger tous les ingrédients sauf le yogourt dans une casserole moyenne à feu moyen. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter, en remuant souvent jusqu'à ce que la sauce ait épaissi.

Une fois la sauce refroidie, verser 2 c. à soupe dans le fond d'un petit pot. Recouvrir de yogourt et réfrigérer. La sauce donne 1 ½ tasse de mélange de fruits; ajouter à six à huit petits pots à portion individuelle avec le yogourt, ou utiliser pour agrémenter des crêpes ou de gruau sans cuisson.

Donne 6 portions

### BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per (379 g)	
pour (379 g)	
<b>Calories 250</b>	<b>% Daily Value*</b>
	<b>% valeur quotidienne*</b>
<b>Fat / Lipides 6 g</b>	<b>8 %</b>
Saturated / saturés 2.5 g	13 %
+ Trans / trans 0 g	
<b>Carbohydrate / Glucides 40 g</b>	
Fibre / Fibres 6 g	21 %
Sugars / Sucres 31 g	31 %
<b>Protein / Protéines 12 g</b>	
<b>Cholesterol / Cholestérol 10 mg</b>	
Sodium 150 mg	7 %
Potassium 600 mg	13 %
Calcium 400 mg	31 %
Iron / Fer 0.75 mg	4 %
Vitamin C / Vitamine C 36 mg	40 %
Vitamin D / Vitamine D 2.5 µg	13 %
*5% or less is a little, 15% or more is a lot	
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	





**Gruau sans cuisson protéiné à la vanille**



## Gruau sans cuisson protéiné à la vanille

BIEN-ÊTRE GÉNÉRAL

- ½ tasse de gruau à l'ancienne
- 1 mesure de Poudre de protéines végétales à la vanille
- 1 sachet tubulaire de Probiotique Balance Within<sup>MC</sup> (facultatif)
- ½ tasse de lait de votre choix
- ¼ tasse du yogourt de votre choix
- 1-2 c. à thé de sirop d'agave (facultatif)

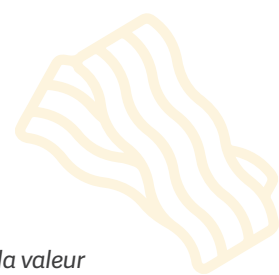
Mélanger tous les ingrédients dans un bol de taille moyenne, ajouter des ingrédients supplémentaires si vous le souhaitez, et servir.

\* Mélanges suggérés : noix, graines de chia, cacao concassé

Donne 1 portion

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Valeur nutritive</b>	
Per (246 g) pour (246 g)	
<b>Calories 280</b>	<b>% Daily Value*</b>
	<b>% valeur quotidienne*</b>
<b>Fat / Lipides 7 g</b>	<b>9 %</b>
Saturated / saturés 2 g	10 %
+ Trans / trans 0 g	
<b>Carbohydrate / Glucides 39 g</b>	
Fibre / Fibres 6 g	21 %
Sugars / Sucres 10 g	10 %
<b>Protein / Protéines 19 g</b>	
<b>Cholesterol / Cholestérol 5 mg</b>	
<b>Sodium 280 mg</b>	<b>12 %</b>
Potassium 350 mg	7 %
Calcium 400 mg	31 %
Iron / Fer 4.5 mg	25 %
Vitamin D / Vitamine D 2 µg	10 %
*5% or less is a little, 15% or more is a lot	
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	

\* Les options de mélange ne sont pas incorporées à la valeur nutritive et peuvent entraîner des calories supplémentaires.





# Savoureux

## Granola sucré et salé

- 1 tasse de flocons d'avoine
- ¼ tasse de pacanes crues
- 2 c. à soupe de graines de citrouille crues
- ¼ tasse d'huile
- 2 c. à soupe de sirop d'agave
- 1 mesure de Poudre de protéines végétales à la vanille
- 1 c. à thé de poudre de chili
- ½ c. à thé de gingembre
- ½ c. à thé de curcuma
- ¼ c. à thé de sel

Préchauffer le four à 275 degrés. Mélanger l'huile, les assaisonnements, le sirop d'agave et la poudre de protéines dans un bol moyen. Mélanger l'avoine, les graines et les noix, puis ajouter le mélange d'assaisonnement, en remuant pour enrober l'avoine uniformément. Faire cuire au four pendant une heure ou jusqu'à ce que le granola soit doré et croustillant, en remuant toutes les 15 minutes pour éviter qu'il ne brûle. Laisser refroidir et déguster. Conserver dans un récipient hermétique.

Besoin de se concentrer? Mélangez le Pré-entraînement XS<sup>MC</sup> avec de l'eau et prenez quelques bouchées de granola pour un repas sur le pouce.

À déguster avec : yogourt nature, rôti à l'avocat, salades

Donne 4 portions

### CONCENTRATION

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per (60 g) pour (60 g)	
Calories 310	% Daily Value*
% valeur quotidienne*	
<b>Fat / Lipides</b> 22 g	29 %
Saturated / saturés 2.5 g	13 %
+ Trans / trans 0 g	
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 23 g	
Fibre / Fibres 3 g	11 %
Sugars / Sucres 8 g	8 %
<b>Protein / Protéines</b> 7 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 200 mg	9 %
Potassium 150 mg	3 %
Calcium 30 mg	2 %
Iron / Fer 2 mg	11 %
*5% or less is a little, 15% or more is a lot	
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	

\* Les options de mélange ne sont pas incorporées à la valeur nutritive et peuvent entraîner des calories supplémentaires.

## Rôtie à l'avocat avec vinaigrette au citron et à la moutarde

ÉNERGIE

### VINAIGRETTE :

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à thé de moutarde de Dijon
- Jus de ½ citron
- ½ mesure de Poudre de superaliments verts
- ½ c. à thé de sel
- ¼ c. à thé de poivre noir concassé

### RÔTIE :

- 1 avocat
- ½ mesure de Poudre de superaliments verts
- Une pincée de sel
- 1 tranche de pain complet, grillée
- Une poignée de légumes verts feuillus

Mélanger les ingrédients pour la vinaigrette. Écraser l'avocat avec du sel + la Poudre de superaliments verts, en mélangeant jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Tartiner le mélange sur une rôtie, garnir de légumes verts et ajouter un filet de vinaigrette.

*Garnitures suggérées : graines de citrouille, feta émiettée (ou votre fromage préféré sans lait), graines de grenade*

Donne 2 portions

\* Les options de mélange ne sont pas incorporées à la valeur nutritive et peuvent entraîner des calories supplémentaires.



Rôtie à l'avocat avec vinaigrette au citron et à la moutarde

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per (105 g) pour (105 g)	
<b>Calories</b> 180	% Daily Value* % valeur quotidienne*
<b>Fat / Lipides</b> 14 g	19 %
Saturated / saturés 2 g	10 %
+ Trans / trans 0 g	
<b>Carbohydrate / Glucides</b> 14 g	
Fibre / Fibres 6 g	21 %
Sugars / Sucres 2 g	2 %
<b>Protein / Protéines</b> 3 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg	
<b>Sodium</b> 560 mg	24 %
Potassium 350 mg	7 %
Calcium 125 mg	10 %
Iron / Fer 1 mg	6 %
Vitamin C / Vitamine C 10 mg	11 %
Thiamine 0.3 mg	25 %
Riboflavin / Riboflavine 0.35 mg	27 %
Niacin / Niacine 3 mg	19 %
Vitamin B <sub>6</sub> / Vitamine B <sub>6</sub> 0.45 mg	26 %
Biotin / Biotine 6.5 µg	22 %
Pantothenate / Pantothénate 1.7 mg	34 %
*5% or less is a little, 15% or more is a lot *5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup	