



## Exemple de repas à emporter (froids) :

- ✓ 50 à 100g de viande poisson, œufs ou protéines végétales
  - ✓ 50g cru de céréales ou 150 de féculents cuits ou 75g de pain (3 tranches fines ou 1/3 baguette)
  - ✓ 200g de légumes (minimum)
  - ✓ 1 cuillère à soupe d'huile pour la sauce ou la cuisson
  - ✓ Un fruit, une compote ou un laitage
- 6 californians rolls ou 10 makis avec salade de chou
  - 2 ou 3 rouleaux de printemps
  - Club sandwich fromage-crudité ou houmous crudité
  - Sandwich tomate-chèvre-salade
  - 2 tranches de cake aux olives et salade verte
  - Tortillas wrap laitue-avocat-poivron-boursin
  - Flan express à la macédoine et salade verte

### Par exemple :

- Salade de quinoa au poivrons, concombre et jambon de dinde (ou tofu fumé)
- Salade de riz au thon (ou aux algues paillettes du pêcheur)
- Salade de pâtes au surimi (ou au tofu fumé)
- Taboulé libanais
- Macédoine, sauce fromage blanc, avec un œuf dur
- Salade de pois chiches aux carottes, oignons et persil
- Salade de lentilles au comté, tomates, poivrons
- Salade de pommes de terre, haricots verts, œufs durs (et anchois)
- Salade de chou-fleur, brocolis, œufs durs, sauce au fromage blanc
- Salade de champignons cru au citron et fromage blanc, et cubes de tempeh fumé
- bâtonnets de carotte et de céleri, gressins, petit pot de houmous

### Flan macédoine (pour 2) :

Mélanger deux œufs et une boîte de macédoine égouttée, ajouter une poignée de fromage râpé.

Mettre dans des ramequins ou un petit moule à cake légèrement huilé.

Cuire 20mn th 6 (180°)

Servir tiède ou froid avec une salade verte et une sauce au fromage blanc.



### Sauce au fromage blanc :

Mélanger 2 cuillères à soupe de fromage blanc, 1 cuillère à café de moutarde, le jus d'un demi citron, poivrer et saler selon goût.

# Prochainement : Consultations à distance

Suivi personnalisé par une diététicienne diplômée, partout en France en restant chez vous

À votre convenance par :

- Visioconférence
- E-mail
- Téléphone

Rendez-vous entre **15h et 23h !**

*Non je ne suis pas masochiste ou insomniaque, je vis en Martinique avec 5-6h de décalage horaire par rapport au reste de la France ce qui permet des consultations à ces horaires tardifs, pratique non ?*

**Formules à prix réduits** pour ceux et celles qui ont besoin d'un suivi dans la durée. Choisissez une formule d'abonnement et payez moins cher !

**Encouragements** hebdomadaires par SMS ou e-mail  
Disponibilité pour répondre à vos questions sous 48h

Et comme c'est toujours plus efficace de changer d'alimentation à plusieurs, 10% de **réduction pour vos amis** si vous prenez un forfait 3 ou 6 mois !



**Rééquilibrage alimentaire pour :**

- Perte de poids
- Suivi de diabète
- Grossesse
- Ménopause
- Allergies et intolérances alimentaires
- Arrêt du tabac
- Végétarisme et veganisme
- ou simple décision de rééquilibrer son alimentation

Pour être au courant de mes offres, abonnez-vous à ma page Facebook

Cathy Nonet Diététicienne

<https://www.facebook.com/cathynonet.diet>