

LIVRET DE 5 RECETTES MINCEUR



GYMBOX

Livret de 5 recettes minceur



Pourquoi ce livret de recettes minceur Gymbox ?

Chez Gymbox, nous sommes convaincus qu'une alimentation saine et équilibrée est la clé d'une vie heureuse et épanouissante. C'est pourquoi nous avons créé ce livret de recettes minceur **GRATUIT**, spécialement conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs de perte de poids de manière simple, efficace et savoureuse.

PETIT DÉJEUNER

LE SMOOTHIE BOWL

Ingredients

Préparation : 15 min - Repos : 1h
1 pers

- 175 g de purée d'açaï surgelée
- fromage blanc 0%
- 3c de Jus de citron
- 60 g de fraises
- 60 g de muesli non croustillant
- 60 g de framboises
- 60 g de myrtilles

(Stevia pour les fans de sucre)



ÉTAPES

1. Placez tous les ingrédients dans un blender et mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
2. Versez le smoothie bowl dans deux bols.
3. Garnissez avec des fruits frais, des noix, des graines ou du granola selon vos préférences.
4. Dégustez !

DÉJEUNER

WRAP AU THON

Ingredients

Préparation : 15 min - 1 pers

- 2 tortillas de blé complet
- 100 g de thon, égoutté
- 100 g de carré frais 0%
- 120 g de carottes râpées
- 120 g de concombre
- 100 g de salade verte
- 1/2 oignon rouge, émincé
- 1 grenade
- Sel et poivre du moulin



ÉTAPES

Garniture :

1. Râper la carotte, couper le concombre en fines lamelles, l'oignon en petits cubes et épépiner la grenade.
2. Mélanger le thon avec le carré frais et l'oignon.

Assemblage :

1. Chauffer les tortillas 15 secondes au micro-ondes.
2. Garnir chaque tortilla de thon, salade, carottes, concombre et grenade.
3. Rouler les wraps et les couper en deux.
4. Déguster frais & place à la dégustation !

OPTION 1 DE DÎNER

INVOLTINI DE COURGETTES RICOTTA-ÉPINARDS

Ingredients

Préparation : 30 min - 2 pers

- 1 courgette
- 125 g de ricotta
- 15 g d'épinards frais
- 40g de parmesan râpé
- 150 ml de coulis de tomates
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



ÉTAPES

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Courgette: Couper en fines lamelles, griller 1 min par côté (ressuyer). Assaisonner.
3. Farce: Mélanger ricotta, épinards, 80g parmesan, sel et poivre.
4. Assemblage: Étaler une lamelle de courgette, garnir de farce, rouler. Répéter l'opération avec chaque lamelle. Disposer dans un plat le coulis tomates.
5. Cuisson: Parsemer de parmesan restant. Enfourner 20 min (doré et fondant).
6. Place à la dégustation !

OPTION 2 DE DÎNER

BOWL SAUMON,

Ingredients

Préparation : 15 min - Repos : 1h-1 pers

- Saumon frais (180g), en cubes
- Mangue (1/2), en cubes
- 2 radis
- 1/3 concombre
- Riz basmati ou collant cuit (80g)
- Ail (1 gousse), haché
- Gingembre (1 cm), râpé
- Oignon cébette (1 tige), ciselé
- Coriandre (1/2 bouquet), ciselée
- Sauce soja salé (2 cuillères à soupe)
- Sauce nuoc-mâm (1 cuillère à soupe)
- Huile de sésame (1 cuillère à café)
- Graines de sésame (pour décorer)



ÉTAPES

1. Mariner le saumon avec les sauces, l'huile de sésame, l'ail, le gingembre et l'oignon cébette (1h).
2. Cuire le riz.
3. découper la mangue, le concombre et l'avocat en cubes
4. Répartir le riz, le saumon mariné, la mangue et l'avocat dans un grand bol.
5. Décorer avec les graines de sésame et la coriandre
6. Place à la dégustation !

LA COLLATION

2X par jour : 2H30 après le petit-déjeuner et 2H30 après le déjeuner

VERRINE MUESLI

Ingredients

Préparation : 10 min - repos: 15mn

1 pers

- 50g de muesli non croustillant (sans sucre ajouté)
- 100g de fromage blanc 0%
- 100g de fruits frais de saison (sauf pomme/banane)



ÉTAPES

- Dans un verre ou un bol, déposez une couche de muesli.
- Recouvrez avec une couche de fromage blanc.
- Ajoutez les fruits frais de votre choix.
- Terminez par une couche de muesli.
- Placez votre verrine au frais pendant au moins 15 minutes avant de la déguster.

VOTRE TRANSFORMATION COMMENCE ICI !

Félicitations ! Télécharger notre livret de recettes minceur Gymbox est la première étape vers une alimentation plus saine et une silhouette tonique.



CONSEILS EXPRESS !

- Adoptez un rythme alimentaire avec 3 repas principaux et 2 collations.
- Déficit calorique : la base pour perdre du poids, mangez un peu moins que ce que vous brûlez !
- Marche et sport : bougez plus pour booster votre métabolisme et éliminer !

POUR ALLER PLUS LOIN :

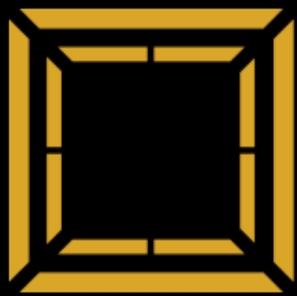
Prêt(e) à passer à la vitesse supérieure ?

Antoine, notre coach expert, est là pour vous accompagner dans votre perte de poids !

Lors d'une consultation personnalisée, il vous aidera à :

- Définir vos objectifs et vos besoins
- Établir un programme minceur sur-mesure
- Recevoir des conseils nutritionnels et des astuces

JE PRENDS RDV ICI !



STUDIO
GYMBOX