



**NUTREETION**

# Votre Nutrition En toute simplicité

## *La Dieta Mexicana*

---

Distribué par Nutreetion



© 2020 NUTREETION LLC. Tous droits réservés. Reproduction interdite sans autorisation.

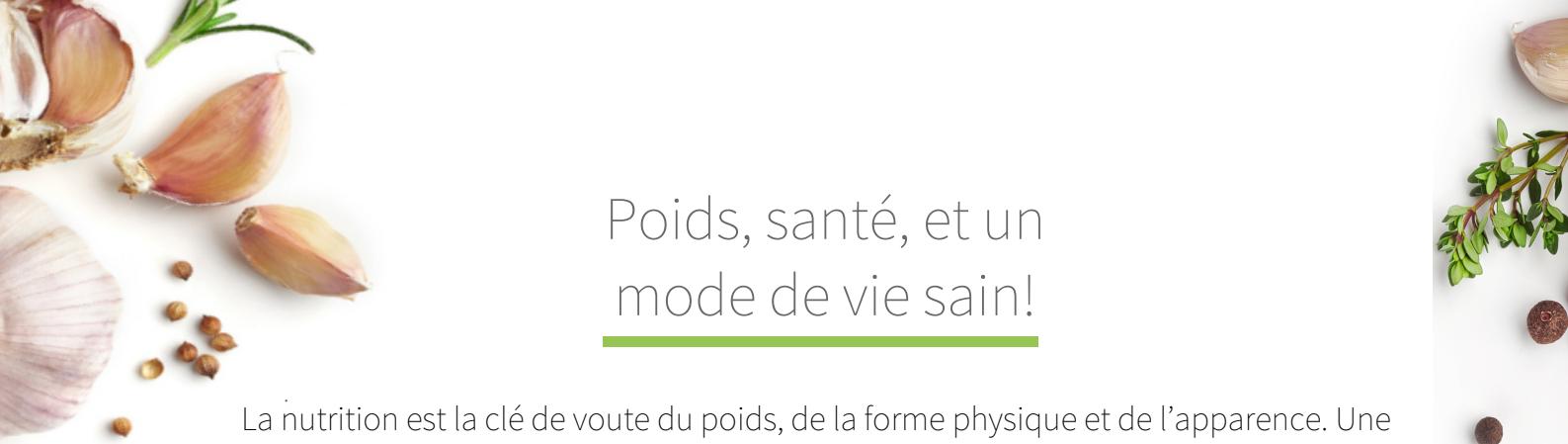


# Que ton aliment soit ta seule médecine.

*-Hippocrate*

Bienvenue dans la famille Nutreetion ! Un meilleur mode de vie passe avant tout par une alimentation saine

Ce programme contient des recettes de plats Mexicains authentiques, élaborés spécifiquement pour s'aligner sur votre mode de vie plus sain.



# Poids, santé, et un mode de vie sain!

La nutrition est la clé de voute du poids, de la forme physique et de l'apparence. Une bonne nutrition est indispensable pour mener une vie saine! Associée à des exercices physiques réguliers, votre alimentation peut vous aider à conserver un poids idéal, à réduire vos risques de maladies chroniques (comme les maladies cardio-vasculaires ou le cancer) et à améliorer votre santé globale. Pour optimiser les résultats, il est préférable d'établir un programme alimentaire et – bien sûr – de s'y tenir, quelles que soient les activités physiques que vous pratiquez. Afin d'illustrer ce propos, les éléments nutritifs ci-dessous ont été simplifiés: la nutrition est bien sûr bien plus complexe! Nous sommes des individus uniques et biodynamiques et il n'existe pas de programme alimentaire universel qui convienne à chaque femme, homme et enfant.

## Calories

Une calorie est une unité d'énergie. Les calories contenues dans la nourriture fournissent l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de notre corps. Notre corps stocke et brûle ces calories à la manière d'un carburant.

## Déficit & Surplus de Calories

Que vous souhaitiez perdre, gagner, ou simplement conserver votre poids, il vous faut surveiller votre apport calorique.

- Perdre du poids demande un déficit d'apport calorique. Un déficit de calories signifie que vous brûlez plus de calories que vous n'en consommez.
- Gagner du poids demande au contraire un surplus d'apport calorique. Un surplus de calories signifie que vous ingérez plus de calories que votre corps n'en brûle.

## Macronutriments

Un nutriment est une substance utilisée par votre organisme qui va lui permettre de survivre, de grandir et de se reproduire. Les macronutriments sont ceux qui sont utilisés par votre corps pour fournir l'énergie nécessaire au bon fonctionnement de ses fonctions de base ainsi qu'à vos activités quotidiennes. Il y a trois macronutriments :

Les glucides (G), les protéines (P), et les lipides (L). Le détail est fourni avec votre programme alimentaire.

## Micronutriments

Les micronutriments se composent des vitamines et des minéraux. Ils sont l'un des groupes majeurs dont votre organisme a besoin. Les minéraux jouent un rôle fondamental dans la croissance, la santé de vos os, l'équilibre des fluides et autres fonctions vitales. Les vitamines sont notamment nécessaires à vos défenses immunitaires, à la production d'énergie – et ont par ailleurs bien d'autres fonctions.

# Information



**Armel**

**MÂLE**

**Arm**

**AGE: 30**

**Taille**  
**5'11"**

**Poids**  
**73.0 Kg**

**Activité**  
**Léger**

## Objectif

Gain de poids - Prise de masse musculaire

## Programme

Challenge En 8 Semaines



## Objectif Calorique Par Jour

2821

## Nombre De Repas Par Jour

4

Que vous mangiez pour perdre du poids ou pour en prendre, nous vous recommandons fortement de suivre les mêmes instructions et conseils pour obtenir les meilleurs résultats possibles. Si votre objectif est une prise de poids, nous vous encourageons à éviter les «mauvaises» calories et à vous concentrer sur les «bonnes» calories. Sachez qu'il est difficile de prendre uniquement de la masse musculaire lors d'une prise de masse, mais on peut faire en sorte de réduire la prise de gras au minimum. Tout apport calorique élevé n'est pas le même! Nous ajustons votre apport calorique, mais nous nous assurons que la qualité de votre apport est disciplinée et efficace pour vos besoins. Cette règle s'applique pour n'importe quel objectif!

# Instructions

**La Dieta Mexicana** -En fonction de votre programme alimentaire, nous vous recommandons de consommer une recette pour le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner dans les portions prévues pour chacune des recettes. Allez à la page 9 lorsque vous êtes prêt à commencer ! Mise à part cela, les calories restantes pour la journée devraient être consommées à partir des options alimentaires fournies à la page 7.

**Options Alimentaires** -Nous recommandons une consommation de  repas par jour afin d'être en accord avec le programme alimentaire. Les repas que vous consommez durant la journée doivent inclure x éléments provenant de la liste de recommandation des protéines, y éléments provenant de la liste de recommandation des glucides et fruits/légumes, et z éléments provenant de la liste de recommandation des lipides. Appliquer ce principe vous permettra d'avoir une alimentation équilibrée ainsi qu'un apport calorique et en macronutriments appropriés pour la journée. Jetez un coup d'oeil à la page exemple pour vous repérer si besoin.

- Commencez votre planning de repas lorsque vous vous sentirez prêt..
- Nous recommandons d'utiliser de l'huile d'olive ou de noix en coco en spray pour vos préparation culinaires. Pensez, si vous n'en avez pas, à utiliser le moins possible d'huile d'olive, de noix de coco ou d'avocat.

## **\*\*PAS D'HUILE DE TOURNESOL NI DE MAÏS\*\***



## Mesurer Les Quantités

- Procurez-vous une balance de cuisine ainsi qu'un verre mesureur.
- Respectez les quantités indiquées dans votre programme.
- La nourriture doit être pesée après avoir été cuisinée.

## Écarts "Cheat meals"



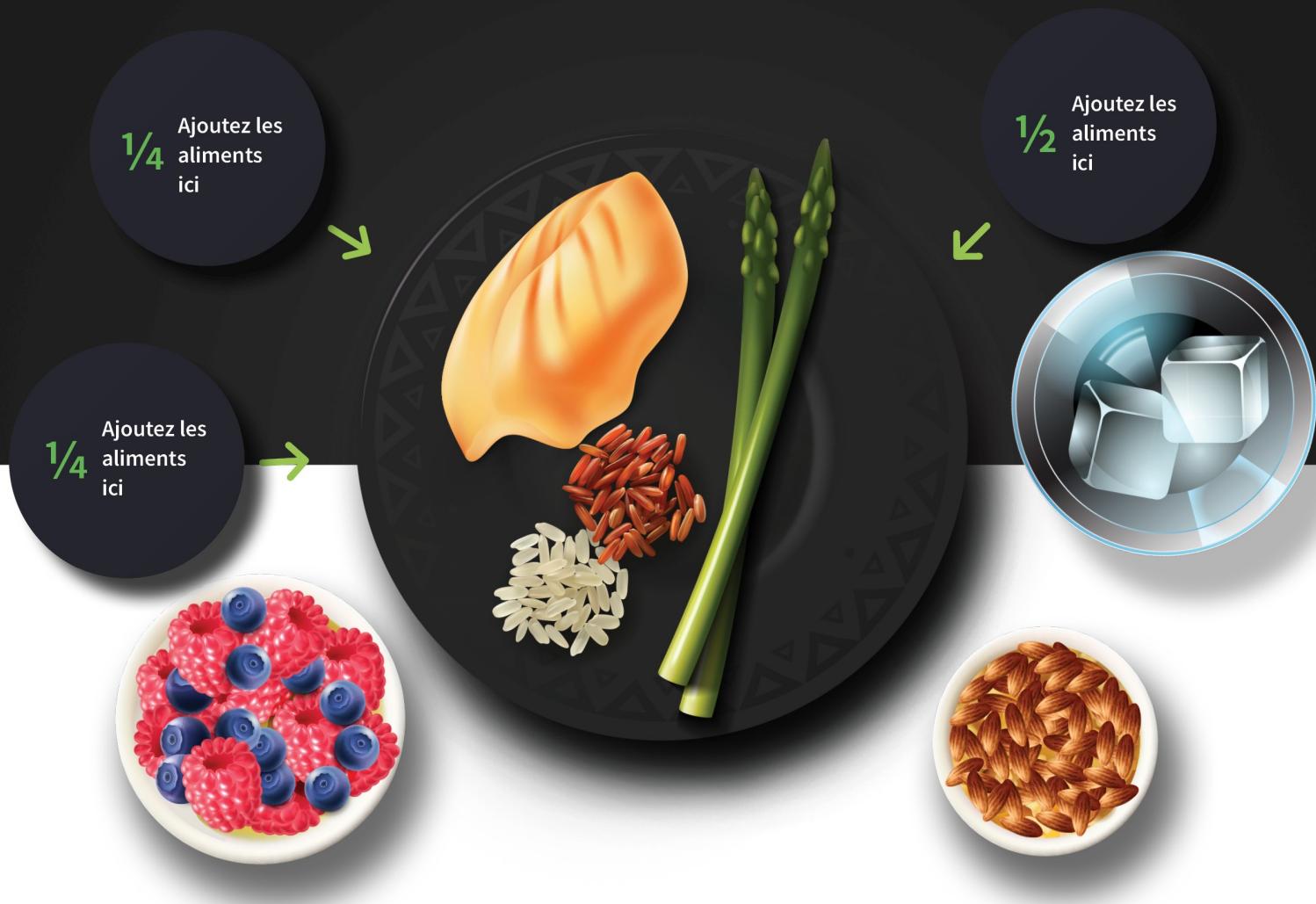
## Timing des repas

- L'ordre des repas n'a pas d'importance, du moment que vous vous en tenez à l'objectif journalier de calories..
- Vous pouvez aussi combiner 2 repas en un si cela vous convient mieux.
- N'hésitez pas à nous contacter à contact@mynutreetion.com si vous avez besoin de conseils pour programmer vos repas autour de vos séances de sport.





# Modèle



Ceci est un exemple et ne représentera pas forcément les aliments que vous aurez dans les colonnes de votre programme alimentaire. Nous avons représenté votre 1er repas en image :

1. Dans la colonne des protéines : prenez la quantité indiquée d'escalope de poulet
2. Dans la colonne des glucides : prenez la quantité indiquée indiqué de riz blanc ou riz complet
3. Dans la colonne des légumes : prenez la quantité indiquée indiqué d'asperges
4. Dans la colonne des fruits : prenez la quantité indiquée de framboises ou myrtilles
5. Dans la colonne des lipides : prenez la quantité indiquée d'amandes

Maintenant que vous avez compris, répétez cette procédure pour tous vos repas !

# Options Alimentaires

## Protéines

	Quantités	Lipides	Protéines	Glucides	Calories
Saumon fumé ( B , L , S ,D )	72.0 Grams	4.4	19.0	0.0	84.2
Tofu ( L , D )	101.0 Grams	5.2	10.0	1.2	84.2
Escalope de poulet ( L , D )	51.0 Grams	3.6	31.1	0.0	84.2
Steak de thon ( L , D )	65.0 Grams	0.6	29.0	0.0	84.2
Edamame ( L , D )	69.0 Grams	5.2	12.0	9.0	84.2

## Légumes

	Quantités	Lipides	Protéines	Glucides	Calories
Racine de yucca ( L , D )	53.0 Grams	0.3	1.4	38.0	84.2
Champignon ( B , L , D )	290.0 Grams	0.5	2.2	5.3	84.2
Olives ( B , L , S ,D )	73.0 Grams	10.9	0.8	6.4	84.2
Artichaut ( L , D )	179.0 Grams	0.2	3.3	11.0	84.2
Cresson ( L , D )	765.0 Grams	0.1	2.3	1.3	84.2

## Glucides

	Quantités	Lipides	Protéines	Glucides	Calories
Pâtes complètes ( L , D )	56.0 Grams	1.7	6.0	30.0	84.2
Boulgour ( L , D )	101.0 Grams	0.2	3.1	19.0	84.2
Haricot Pinto ( B , L , D )	59.0 Grams	0.6	8.8	26.3	84.2
Lait d'avoine ( B , L , S ,D )	155.0 Grams	0.5	1.0	14.5	84.2
Tostadas ( D )	17.0 Grams	3.0	1.0	12.0	84.2

## Fruit

	Quantités	Lipides	Protéines	Glucides	Calories
--	-----------	---------	-----------	----------	----------

## Lipides

	Quantités	Lipides	Protéines	Glucides	Calories
Châtaigne ( B , L , S ,D )	40.0 Grams	0.6	0.9	15.0	99.52
Fromage bleu ( B , L , S ,D )	28.0 Grams	8.1	6.1	0.7	99.52
Mozarella ( B , L , S ,D )	33.0 Grams	6.3	6.3	0.6	99.52
Lait d'amande ( B , L , S ,D )	441.0 Grams	1.3	0.6	4.0	99.52
Soja ( B , L , S ,D )	58.0 Grams	7.5	15.5	7.0	99.52
Chozizo de soja ( B , L , S ,D )	50.0 Grams	4.0	3.6	3.2	99.52
Fromage de chèvre ( B , L , S ,D )	37.0 Grams	6.0	5.3	0.0	99.52
Amande ( B , S )	17.0 Grams	6.8	2.7	2.7	99.52
Lait d'amande sans sucres ( B , L , S ,D )	796.0 Grams	1.3	0.6	0.6	99.52
Bouillon de poulet ( L , D )	38.0 Grams	0.3	0.3	0.4	99.52
Feta ( B , L , S ,D )	37.0 Grams	6.0	4.0	1.2	99.52

We recommend you to consume any 5 items out of the 5 recommendations for Protein, any 5 items out of the 5 recommendations for Carbohydrate, any 5 items out of the 11 recommendations for Fat, any 5 items out of the 5 recommendations for Vegetables

**B-Breakfast**

**L-Lunch**

**S-Snacks**

**D-Dinner**



# Conseils

## Préparation des repas

- Préparer vos repas à l'avance est une bonne solution: c'est un excellent moyen de surveiller votre consommation.
- Procurez-vous des Tupperware et ne préparez pas plus de trois jours de repas à l'avance.
- Vous pouvez par exemple préparer vos repas le mercredi et le dimanche.
- Organisez-vous : anticipez en faisant vos courses en amont, et prévoyez au moins 2 heures pour la préparation de vos repas.

## Que faire en cas de fringales ?

- Préparez-vous une salade légère avec vos légumes préférés tels que des tomates, des concombres, un peu de laitue...
- Vous pouvez manger une galette de riz par jour (40 calories par portion) avec une cuillère à soupe de miel et 30g de fruits.

## Envie de sucré ?

- Vous pouvez manger quelques raisins.
- Ou encore une pomme, ou 70g de fruits rouges.
- Des fruits séchés : par exemple, deux dattes ou deux figues, ou deux prunes sèches.
- Mangez vos fruits et yaourts de snacks à ce moment-là

## Condiments

- Vous pouvez ajouter de l'huile d'olive, du vinaigre balsamique et de l'origan à votre salade au lieu d'utiliser les vinaigrettes toutes faites.
- Ajoutez 2 cuillères à soupe de salsa pour donner un coup de fouet à vos repas.
- Peu importe les condiments utilisés, limitez-vous à 2 cuillères à soupe et soyez vigilant avec le sucre.

## Soyez vigilants avec les prétendus snacks et diverses nourritures dites "healthy"

- Allégé et sans graisses: cela peut aussi vouloir dire que ce sont des aliments transformés avec de gros additifs en sucres.
- Sauces salades: elles peuvent contenir de nombreux mauvais ingrédients; faites toujours vos propres sauces.
- Jus de fruits: C'est parfois simplement de l'eau sucrée avec un parfum de fruit. Même si vous buvez un jus de fruits 100% pur fruit, tout ce que l'on recherche dans le fruit (par exemple, les fibres) a pu être retiré lors de la fabrication pour ne plus contenir que le sucre naturel
- La plupart des céréales emballées: regardez la liste d'ingrédients, vous verrez que ce n'est en fait que des grains transformés, du sucre et des additifs artificiels.
- Peu importe les condiments utilisés, limitez-vous à 2 cuillères à soupe et soyez vigilant avec le sucre.

## Boissons

- Évitez les jus, les sodas, les boissons énergétiques et les eaux aromatisées qui sont pleines de sucres.
- Le café et le thé ne posent pas de problèmes avec de la stevia.
- Evitez d'ajouter dans votre café de la crème à café riche en sucre et utilisez du lait d'amande sans sucre.
- Remplacez le lait de vache par du lait d'amande ou de soja en faisant toujours attention à ce qu'ils ne contiennent pas de sucres ajoutés. Si vous préférez vraiment le lait de vache, faites-en sorte d'acheter du lait écrémé.



# La Dieta Mexicana

## *Les Fondamentaux*

Comme tout le monde le sait, il y a des denrées incontournables dans la cuisine mexicaine. Nous en avons quelques exemples avec la salsa, les haricots, les tortillas... Vous trouverez dans ce document les informations nécessaires pour intégrer celles-ci à votre programme alimentaire

### **Tortillas**

Vous allez être surpris d'apprendre que les tortillas de blé ne sont pas à bannir dans le cadre d'une alimentation saine ! Les tortillas, confectionnées à partir de blé à 100 %, donc à base de grain entier, fournissent des glucides sains pour votre apport énergétique. Elles présentent également un apport en fibre relativement important. Il est recommandé d'éviter les tortillas en farine puisqu'elles contiennent plus de lipides et des glucides dépouillés de leurs nutriments. Elles contiennent également plus de sodium que les tortillas de blé. Vous pouvez trouver une alternative avec une option à grain entier qui a un petit peu moins de calories et moitié moins de lipides que les tortillas en farine. Les tortillas à grain entier sont plus nutritives (comme les fibres) comparé à l'option en farine. Le facteur le plus important reste le contrôle des portions. Il faut vérifier les données relatives aux calories et aux glucides sur les paquets de vos tortillas lors de l'achat, pour pouvoir prévoir des portions adaptées (en général une ou deux par repas). Peu importe ce que vous déciderez, il est important d'inclure la tortilla dans le calcul de votre apport quotidien en calories et en glucides et d'ajuster par la suite les apports caloriques et glucidiques des autres éléments de votre alimentation.

### **Haricots**

Le côté pratique des haricots, c'est que vous pouvez les préparer pour la semaine. Ainsi, ils sont prêts à être ajoutés à vos repas facilement. Les haricots sont toujours de bons éléments à considérer lorsque l'on pense protéines et glucides, et ils peuvent même constituer un repas à eux seuls sans autre apport. Cependant, évitez les haricots en conserve, car ceux-ci ont un taux de sodium trop élevé. Cuisiner des haricots à la perfection pourrait faire peur au premier abord, mais le jeu en vaut la chandelle. Pour les cuisiner sans difficultés, une bonne solution est d'utiliser une mijoteuse ! Vous pouvez simplement ajouter tous les ingrédients en une seule fois, laisser dans la mijoteuse pendant 2 heures et demie, et vous obtiendrez des haricots parfaits à tous les coups ! Il n'y a rien de pire que des haricots brûlés, mais avec cette technique simple, pas besoin d'ajouter d'eau ou de vous obstiner à contrôler la mijoteuse régulièrement.

# La Dieta Mexicana: Les Fondamentaux Recipes



## Frijoles de la Hoya

Haricots, lavés et triés	450g
Eau au moins (ajouter au fur et à mesure si nécessaire)	1,5 litres
Ail	1 gousse
Oignon	1/4
Sel	2 cuillères à soupe

### Étape 1

Amenez l'eau à ébullition eau avec le sel, l'oignon, et l'ail.

### Étape 2

Ajoutez les haricots et laissez mijoter.

### Étape 3

Vérifiez les haricots toutes les 20 minutes en ajoutant de l'eau si nécessaire. Le temps de cuisson est d'environ 2 heures en laissant mijoter jusqu'à obtention de la consistance désirée..

**Haricots Frits** sans la friture : si vous préférez vos haricots écrasés ou « refritos », il est assez simple d'en cuisiner une version saine : il suffit de les réchauffer dans une poêle pour les ramollir et de les écraser sans ajouter d'huile de friture.

# Salsas

Beaucoup de mexicains jugeront de la qualité d'un repas en fonction de la salsa. C'est la touche finale et l'ingrédient clef de tout plat réussi. Il y a évidemment de nombreuses manières de réaliser une excellente salsa. Voici trois exemples de recettes de base qui sont faciles et rapides à préparer. Vous trouverez les ingrédients dans n'importe quel bon supermarché. La salsa se conserve jusqu'à 5 jours au frigo et est servie à température ambiante ou réchauffée avec votre plat favori. Si vous en avez préparé une grosse quantité, essayez de réchauffer seulement ce dont vous avez besoin. Préférez toujours, quand c'est possible, des ingrédients frais pour confectionner votre salsa, et n'ayez pas la main trop lourde sur le sel.

# Salsas



## Salsa Roja

Tomatilles	3
Chili de Arbol sec	6-8
Oignon	Une tranche d'oignon
Ail	1 gousse
Sel	-
Eau	25 cl d'eau

### Étape 1

Retirer l'enveloppe des tomatilles et lavez-les soigneusement. Entourez les d'aluminium et faites-les revenir dans une poêle à fond épais.

### Étape 2

Faites revenir les chilis et l'ail directement dans la poêle jusqu'à ce qu'il soit coloré et dégage une bonne odeur en faisant attention à ne pas brûler les piments car ils peuvent donner un goût amer.

### Étape 3

Ajoutez les tomatilles, l'ail, les piments et de l'eau dans un mixer. Ajoutez-y une petite tranche d'oignon et mixer jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Salez à votre convenance.

# Salsas



## Salsa Verde

Tomatilles	3
Piments Jalapeno ou ornementaux	2-3
Oignon, haché finement (optionnel)	1/4
Coriandre fraîche	-
Ail	1 gousse
Eau	25 cl
Sel	-

### Cuisson à la poêle (salsa grillée)

#### Étape 1

Retirez l'enveloppe des tomatilles et lavez-les soigneusement. Entourez les tomatilles dans de l'aluminium et faîtes les revenir dans une poêle à fond épais jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

#### Étape 2

Faites revenir les piments et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres et colorés

#### Étape 3

Ajoutez les tomatilles, les piments et l'ail dans un mixer. Ajoutez une bonne poignée de coriandre fraîche et mixez le tout. Une fois mixé, vous pouvez ajouter si vous le désirez un peu d'oignon finement haché. Salez à votre convenance.

### Cuisson à l'eau (salsa bouillie)

#### Étape 1

Faites bouillir les tomatilles, les piments, l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

#### Étape 2

Mixez le tout avec de la coriandre fraîche, du sel et 25cl d'eau.

\*Vous pouvez utiliser cette méthode si vous comptez cuisiner avec votre salsa. Vous n'aurez pas ce bon goût de grillé mais ça fonctionnera tout aussi bien.

# Salsa de Tomate

C'est une sauce très facile à préparer et moyennement épicée qui accompagne à merveille les œufs, le poulet ou les pommes de terre.



## Étape 1

Faites bouillir les tomates et les piments dans une casserole pendant 8 à 10 minutes.

## Étape 2

Mixer les tomates et les piments avec 25 cl de l'eau résultant de la cuisson des tomates (bouillon).

## Étape 3

Assaisonnez avec du sel et de l'origan à votre convenance

## Salsas

Grosses Tomates	3
Chilis de Arbol séchés (ou plus pour une sauce épicée)	5-6
Eau	-
Origan (optionnel)	141 cl
Sel	-

# Encas

Pico de Gallo and Guacamole are great ways to have a healthy snack or add veggies to your meals. The guacamole is also a great way to get your daily intake of healthy fat. Be creative when working this into your daily meal routine. Pile them onto whole wheat or multi-grain crackers or make a delicious lettuce wraps with these simple recipes. The Pico can be made in a larger quantity and refrigerated for up to 2 days, but the guacamole is best when made fresh.

# Pico de Gallo



## Étape 1

Coupez assez finement tous les ingrédients et ajoutez les dans un bol.

## Étape 2

Pressez par-dessus votre citron vert et salez.

## Snack Recipes

1 grosse tomate	1
1/4 d'oignon	1/4
1 piment Jalapeno	1
1/2 concombre (optionnel)	1/2
1 cuillère à soupe de citron vert	1 cuillère à soupe
1 cuillères à soupe de coriandre hachée	1
Sel à votre convenance	À votre convenance

# Guacamole



## Étape 1

Hachez finement tous les ingrédients et placez-les dans un bol. Vous pouvez hacher votre avocat grossièrement ou encore l'écraser à l'aide d'une fourchette pour obtenir un guacamole crémeux.

## Étape 2

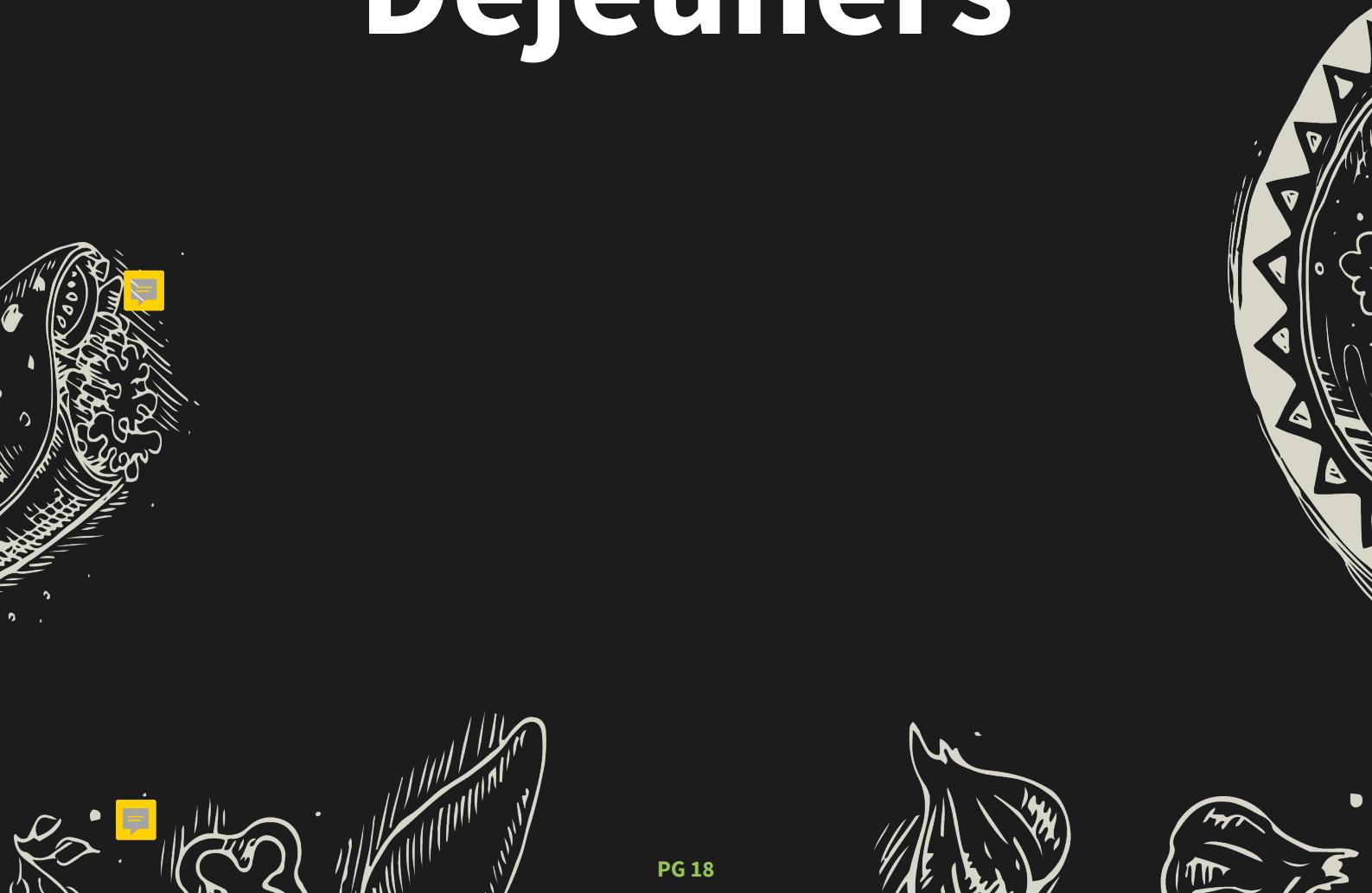
Pressez le citron vert par-dessus et salez.

## Snack Recipes



gros avocat	1
tomate	1/2
oignon	1/4
piment jalapeno	1
Le jus d'un citron vert	1
cuillère à soupe de coriandre fraîche	1 cuillère à soupe
Sel à votre convenance	À votre convenance

# Petits Dejeuners



PG 18

# Huevos Rancheros

Cette recette est une variante saine d'un petit déjeuner mexicain traditionnel. Nous cherchons toujours à éviter un apport excessif en huiles ; c'est la raison pour laquelle nous utilisons de l'huile d'olive en spray. Suivant le même principe, nous n'allons pas faire frire la tortilla. Nous allons être en mesure de nous servir d'ingrédients préparés en amont, tels que la salsa et les haricots, et nous avons donc ici un petit déjeuner facile à mettre en place. Vous pouvez aussi le cuisiner entièrement à l'aide d'une seule poêle : ce qui signifie que vous aurez moins de vaisselle. N'hésitez pas à intervertir les sauces selon vos préférences.



## Breakfast Recipes



œuf	1
Salsa	3 cuillères à soupe
Haricots cuits	60 g
Tortilla de maï	1
Avocat en tranche	1/2
Tomate, hachée	1/2
Oignon, haché	1/4
Jalapeno, haché	1/2
Coriandre hachée	1 cuillère à soupe
Sel & poivre	À votre convenance
Huile d'olive	1 cuillère à café
Huile d'olive en spray	-

### Étape 1

Faites chauffer une poêle non adhésive sur feu moyen. Réchauffez la tortilla des deux côtés et réservez-la sur une assiette.

### Étape 2

Graissez votre poêle à l'aide du spray. Faites cuire votre œuf comme bon vous semble ; traditionnellement, les mexicains préparent un œuf au plat. Assaisonnez avec sel & poivre selon vos goûts. Ajoutez la Salsa Roja à votre œuf et laissez réchauffer 45 secondes. Disposez l'œuf et la sauce directement sur la tortilla.

### Étape 3

Ajustez l'assaisonnement à l'aide du spray si nécessaire et ajoutez les haricots. Une fois réchauffés, placez-les sur la tortilla à côté de votre œuf.

### Étape 4

Toujours dans la même poêle, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile. Mélangez la tomate, le jalapeno et la coriandre avant de l'incorporer à la poêle. Faites suer pendant une minute, juste le temps d'attendrir les légumes et ajoutez-les sur le dessus de votre œuf. Vous pouvez aussi simplement mélanger vos légumes sans les faire cuire et les ajouter à votre plat pour un peu de fraîcheur.



# Huevos a la Mexicana

Une façon parfaite d'intégrer les œufs dans votre quotidien ! Cette recette est très bonne seule ou sur une tortilla chaude pour un burrito matinal. N'oubliez pas d'ajouter la tortilla au calcul de vos apports caloriques quotidiens.



## Breakfast Recipes



Œuf	1
Blanc d'œuf	10 cl
Oignon, haché	1/4
Tomate, hachée	1/2
Jalapeno haché	1/2
Coriandre	1 cuillère à soupe
Sel	-
Tortilla au blé complet	1
Huile d'olive en spray	-

### Étape 1

Chauffez et graissez une poêle à l'aide du spray. Ajoutez vos légumes hachés et faites-les sauter pendant une minute et demie sur feu fort.

### Étape 2

Dans un plat séparé, mélangez l'œuf et les blancs d'œufs. Ajoutez les dans la poêle. Baissez le feu sur feu moyen. Salez.

### Étape 3

Une fois que les œufs commencent à cuire, mélangez-les avec une cuillère en bois pour obtenir des œufs brouillés.

### Étape 4

Servez avec, par-dessus, de la salsa et de la coriandre si vous le souhaitez.



# Atole de Avena (Mexican Style Oatmeal)

Les mexicains aiment boire leurs flocons d'avoine. Ils sont généralement préparés avec du lait entier pour obtenir une boisson riche et épaisse. Cependant, le lait entier contient beaucoup de matières grasses, et il est donc préférable de substituer le lait entier par du lait écrémé, voire du lait de soja ou d'amande. Le but est d'obtenir une consistance proche d'un milkshake, épaisse mais buvable. Si vous préférez une boisson moins épaisse, vous pouvez aussi préparer une farine d'avoine à l'aide d'un robot mixer. Plutôt que d'ajouter du sucre ou du pilocillo, nous allons utiliser de la stevia ou un additif sucré non calorique. Vous pouvez conserver cette préparation jusqu'à 3 jours au frigo. Ce plat est traditionnellement servi chaud avec un morceau de pain. Référez-vous à vos options pour choisir un pain et une portion adéquats.



## Breakfast Recipe

De flocons d'avoine	200 g
De de l'ait d'amande non sucré	10 cl
Eau	10 cl
Cannelle en bâton ou en poudre si vous n'en avez pas	1 bâtonnet
De la stevia pour le goût sucré	-
Optionnel : extrait de vanille	-

### Étape 1

Ajoutez l'eau et la cannelle dans une casserole et faites frémir.

### Étape 2

Ajoutez l'avoine et mélangez. Laissez frémir de 5 à 7 minutes.

### Étape 3

Ajoutez le lait et la stevia (ou votre additif préféré) et mélangez. Faites légèrement bouillir jusqu'à ce que l'avoine soit lisse et que le lait épaississe.

### Étape 4

Servez dans un mug et ajoutez de la cannelle moulue si vous le désirez.

# Burrito Breakfast Bowl

Vraiment simple et très nourrissant ! C'est aussi une bonne façon d'utiliser vos restes de poulet ou de bœuf haché. Il s'agit d'un repas facile à mettre en boîte pour emmener au travail. Vous pouvez réaliser votre préparation la veille et empaqueter les ingrédients chauds et froids séparément. Passez vos ingrédients chauds au micro-ondes et ajoutez vos légumes par-dessus pour démarrer votre journée de façon délicieuse. N'hésitez pas à être créatif ! Vous pouvez interchanger les légumes et utiliser des poivrons, des haricots rouges, du maïs, du chou mais aussi bien d'autres ingrédients.



## Étape 1

Faites réchauffer vos haricots précuits.

## Étape 2

Préparez vos œufs/blancs d'œufs brouillés OU réchauffez votre bœuf haché ou votre poulet.

## Étape 3

Faites des couches avec vos ingrédients dans un bol : commencez par les haricots puis ajoutez votre viande ou vos œufs.

## Étape 4

Ajoutez les légumes en commençant par la laitue, puis vos tomates ainsi que l'oignon.

## Étape 5

Finissez par l'avocat, la salsa, et le fromage/crème – si cela entre dans votre programme alimentaire personnalisé.

## Breakfast Recipes

Haricots pinto	100 g	
100 g de bœuf haché OU de poulet émiellé OU 1 œuf brouillé ou des blancs d'œufs	-	■
Oignon haché	100 g	■
Tomate en tranche	1/2	
Laitue finement haché	100 g	
Avocat	2 tranches	
Salsa de votre choix	-	
Option végane : chorizo de soja	100 g	
Option : 1 cuillère à soupe de queso fresco (fromage maxicain frais) et 1/2 cuillère à soupe de crème fraîche allégée	-	■



# Papas en Salsa Verde (makes 2 servings)

Voici une autre fantastique recette à préparer à l'avance afin d'avoir des portions pour quelques jours. Vous n'avez qu'à doubler la quantité d'ingrédients ! Une manière savoureuse de commencer la journée. Vous pouvez bien sûr changer votre ordinaire en y ajoutant des haricots ou encore des œufs. Servez ce plat accompagné d'une tortilla de maïs, mais faites, bien sûr, toujours attention aux calories en fonction de votre programme alimentaire.



## Breakfast Recipes



Pommes de terre (n'importe quelle variété)

2

Oignon émincé en rondelles

1/2

Cumin

1 cuillère à café

Sel aux épices

2 cuillères à café

Huile d'olive

1 cuillère à soupe

Salsa verde

50 cl

100 g de haricots OU 2 œufs cuits comme vous le souhaitez

-

### Étape 1

Faites bouillir vos pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient cuites mais fermes. Vous pouvez enlever la peau si vous préférez. Coupez les pommes de terre en morceaux de la taille d'une bouchée.

### Étape 2

Préparez la salsa verte selon la méthode de cuisson à l'eau.

### Étape 3

Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive et faites suer les oignons jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Ajouter les pommes de terre et saupoudrez de sel aux épices et de cumin avant de les faire sauter pendant 8 minutes en les retournant à mi-cuisson. À vous de décider si vous les préférez tendres ou croustillantes.

### Étape 4

Ajoutez la salsa verte et faites frémir pendant 2 minutes. Servez avec 2 œufs ou des haricots.

# Repas Du Midi

PG 24



# Lentejas/Lentils (makes 2 servings)

Les lentilles sont une excellente source de protéines et de vitamines. Elles forment à elles seules un repas complet, puisqu'elles sont aussi pleines de fibres de glucides sains. La méthode mexicaine de préparation des lentilles consiste en une soupe à laquelle on ajoute des légumes pour plus de saveurs. Soyez sûr d'acheter des lentilles brunes, que vous trouverez aux rayons latin, produits secs ou pâtes de votre supermarché.



## Lunch Recipes



Eau	200 g
Carottes coupées en petits cubes	1 litre
Ail	2
Tomate émincée	1 gousse
Jalapeno, haché	1
Oignon émincé	1/2
Coriandre hachée	1 cuillère à soupe
Sel & poivre	1 cuillère à soupe
Huile d'olive	-

### Étape 1

Faites bouillir l'eau dans une casserole.

### Étape 2

Ajoutez les lentilles, les carottes, l'ail et le sel. Faites bouillir pendant 5 minutes, puis baissez le feu, et faites frémir pendant 20 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres.

### Étape 3

Dans une autre poêle, faites chauffer l'huile d'olive. Faites revenir les tomates, l'oignon et le piment. Assaisonnez avec le sel et le poivre.

### Étape 4

Une fois les légumes tendres, ajoutez-les aux lentilles. Parsemez de coriandre. Servez le plat comme une soupe, accompagné d'une tortilla ou de biscuits aux céréales.



# Frijoles Charros

Une façon absolument délicieuse de consommer les haricots. Cette variante saine d'une recette traditionnelle est moins grasse car nous remplaçons le porc et les hotdogs par de la dinde.



## Lunch Recipes

Frijoles de la hoyo préparés, en gardant le jus	1 kilo	<b>Étape 1</b> Dans une grosse casserole, faites colorer la saucisse de dinde. Baissez le feu et ajoutez la saucisse de dinde en morceaux.
Oignon, émincé	1	<b>Étape 2</b> Lorsque la saucisse commence à colorer, ajoutez l'oignon, le piment et la coriandre. Faites cuire environ une minute. Le but est d'obtenir un oignon cuit mais toujours croquant.
Jalapeno haché	2	
Coriandre hachée	-	
Jambon de dinde en petits morceaux	100 g	<b>Étape 3</b> Ajoutez les haricots pinto dans la casserole et faites frémir pendant 10 minutes pour bien mélanger les saveurs.
Saucisse de dinde fumée	100 g	
1 Tortilla OU 100g biscuits aux céréales	-	<b>Étape 4</b> Servez le plat comme une soupe, accompagné d'une tortilla ou de biscuits aux céréales. N'oubliez pas d'ajouter votre salsa préférée !



# Tuna Tostada or Lettuce Wraps

Une recette fraîche et rapide ! Bien que la façon la plus saine d'incorporer cette salade dans votre programme alimentaire soit de confectionner des wraps de laitue, vous pouvez aussi l'ajouter à une tostada (genre de tortilla). Encore une fois, attention aux portions, donc ne mangez qu'une tostada. Soyez sûr de regarder les calories et d'ajuster vos repas en fonction de vos apports quotidiens recommandés.



## Étape 1

Mélangez tous les ingrédients dans un bol et pressez votre citron vert par-dessus.

## Étape 2

Ajoutez le mélange sur une tostada OU deux feuilles de laitue romaine pour une option plus saine.

## Étape 3

Il ne vous reste plus qu'à ajouter l'avocat et à déguster !

## Lunch Recipes

Boîte de thon	1
Tomate, émincée	1/2
Oignon, émincé	1/4
Piment jalapeno, émincé (ou bien entier si vous aimez manger épicé !)	1/2
Coriandre, hachée	1/2 cuillère à soupe
Citron vert	1/2
Avocat, tranché	1/2
Sel & poivre	À votre convenance
Une tostada OU deux feuilles de laitue romaine	-



# Nopalitos / Cactus

Eh oui ! Le cactus est comestible ! Il va cependant sûrement vous falloir vous rendre dans une épicerie mexicaine pour en trouver. La plupart de ces épiceries les vendent nettoyés et découpés ce qui vous évite d'avoir à enlever les épines. Ils sont truffés d'antioxydants, de vitamines et de minéraux. Ils sont aussi faibles en calories et font donc de parfaits encas ou accompagnements. La recette ci-dessous inclut des haricots comme source principale de glucides et de protéines et des nopales (cactus) pour les légumes. Les nopales peuvent être cuits et mangés chauds avec d'autres légumes préparés, mais sont tout aussi bons quand ils sont servis froids en salade.



## Lunch Recipes



Nopales, émincé	600 g
Tomate, émincée	1
Oignon, émincé	1/2
Jalapeno, émincé	1
Sel	1 cuillère à café
Haricots pinto précuits	100 g
Tortilla de maïs (optionnel)	1
Eau	400 cl
Ail	1 gousse
Huile d'olive	1 cuillère à soupe

### Étape 1

Faites cuire les nopales dans l'eau avec le sel et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ils vont laisser échapper un liquide clair et mousseux. Rincez et laissez s'égoutter les nopales après cuisson pour vous débarrasser de la mousse.

### Étape 2

Faites sauter les tomates, le jalapeno et l'oignon dans l'huile d'olive. Ajoutez les nopales dans la casserole avec une cuillère à café de sel et faites cuire le tout pendant 3 à 5 minutes.

### Étape 3

Servez avec des haricots en accompagnement. Vous pouvez y ajouter de la salsa accompagnée d'une tortilla.

### Préparation en salade :

#### Étape 1

Faites cuire les nopales dans une casserole jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ils vont laisser échapper un liquide clair et mousseux. Rincez et laissez s'égoutter les nopales après cuisson pour vous débarrasser de la mousse. Laissez refroidir.

#### Étape 2

Hachez, votre tomate, votre jalapeno et votre coriandre. Mélangez aux nopales froids. Salez à votre convenance.



# Rajas con Queso

Un excellent plat d'accompagnement pour une alimentation végétarienne. Les poivrons fumés poblanos sont riches en vitamines A et C. Vous pouvez aussi concocter une version végane en retirant le fromage de la recette. N'hésitez pas à accompagner de haricots ce plat délicieux.



## Lunch Recipes

Chilis poblanos	3
Oignon, émincé	1
Tomate, émincée	1
Jalapeno, en tranches	1
Fines tranches de queso chihuahua	5
Huile d'olive	1 cuillère à soupe
Sel	-
Tortilla de maïs	2
Haricots pinto	100 g

### Étape 1

Faites rôtir les chilis jusqu'à ce que la peau soit noire et craquelée. Mettez-les ensuite immédiatement dans un sac plastique scellé pendant 5 minutes. Enlevez-les du sac et pelez-les.

### Étape 2

Coupez-les dans le sens de la longueur et ôtez les graines. Coupez-les en lanières.

### Étape 3

Faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez l'oignon et le jalapeno, assaisonnez et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

### Étape 4

Ajoutez la tomate et les poivrons. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 5 minutes.

### Étape 5

Coupez le feu et ajoutez immédiatement le fromage sur le dessus. Laissez-le fondre.

### Étape 6

Disposez sur les tortillas à l'aide d'une cuillère. Vous pouvez y ajouter des haricots pour un peu plus de saveur !



# Repas Du Soir



PG 30

# Bistec Encebollado

Un excellent plat d'accompagnement pour une alimentation végétarienne. Les poivrons fumés poblanos sont riches en vitamines A et C. Vous pouvez aussi concocter une version végane en retirant le fromage de la recette. N'hésitez pas à accompagner de haricots ce plat délicieux.



## Dinner Recipes



Bavette (ou une autre partie maigre du bœuf)

450 g

Oignon blanc, émincé en rondelles épaisses

1

Sel, poivre

-

Huile d'olive

1 cuillère à soupe

Citron vert

1

Haricots pinto

50 g

### Étape 1

Faites rôtir les chilis jusqu'à ce que la peau soit noire et craquelée. Mettez-les ensuite immédiatement dans un sac plastique scellé pendant 5 minutes. Enlevez-les du sac et pelez-les.

### Étape 2

Coupez-les dans le sens de la longueur et ôtez les graines.



Coupez-les en lanières.

### Étape 3

Faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez l'oignon et le jalapeno, assaisonnez et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

### Étape 4

Ajoutez la tomate et les poivrons. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire pendant 5 minutes.

### Étape 5

Coupez le feu et ajoutez immédiatement le fromage sur le dessus. Laissez-le fondre.

### Étape 6

Disposez sur les tortillas à l'aide d'une cuillère. Vous pouvez y ajouter des haricots pour un peu plus de saveur !



# Tinga Lettuce Wraps

Un plat servi traditionnellement sur une tostada, accompagné de crème fraîche. Nous y apportons quelques modifications pour un peu plus de légèreté. Alternez le poulet et les feuilles de laitue et couronnez le tout d'une cuillère à café crème fraîche allégée ainsi que du fromage de votre choix. Vous vous sentirez parfaitement satisfait sans avoir à vous sentir coupable !



## Dinner Recipes

Blancs de poulet	2	
Oignon	1/2	
Ail	2 gousses	
Poivrons	1 boîte	
Tomates fraîches	5	
Sel	À votre convenance	
Oignon, émincé en rondelles	1	
Feuilles de laitue romaine	-	
Optionnel : crème fraîche allégée et fromage de votre choix émietté	-	

### Étape 1

Faites bouillir de l'eau salée avec un demi oignon et une gousse d'ail.

### Étape 2

Ajoutez les blancs de poulet et faites bouillir à nouveau pendant 10 minutes. Baissez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit assez tendre pour être émietté à la fourchette. Ôtez le poulet du feu et émiettez-le

### Étape 3

Pour la sauce, faites bouillir les tomates et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les tomates et l'ail dans un mixer. Ajoutez plus de sauce si vous aimez votre Tinga plus épicee. Mixez jusqu'à obtention d'une préparation lisse

### Étape 4

Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile et faites revenir votre oignon émincé. Ajoutez le poulet faites cuire cinq minutes et faites mijoter de 5 à 7 minutes.

### Étape 5

Lavez et égouttez vos feuilles de laitue. Disposez par-dessus votre préparation Tinga recouverte d'avocat et de salsa roja. Vous pouvez aussi ajouter de la crème fraîche allégée et du fromage de votre choix émietté, toujours en tenant compte de votre programme alimentaire



# Albondiga Soup

C'est une soupe très intéressante car vous pouvez facilement peser vos apports en protéines ainsi que vos légumes avant de les ajouter à votre bol. Vous pouvez compléter vos macros en ajoutant du riz ou des tortillas, mais soyez sûr de respecter votre guide de portions. Vous pouvez aussi intervertir les légumes selon vos préférences.



## Dinner Recipes

Faux-filet haché maigre à 90 % ou plus (vérifiez bien que ce soit du faux-filet haché et non du steak haché) OU dinde hachée maigre à 90%	450 g
Riz blanc sec	100 g
Œuf	1
Cumin	1 cuillère à café
Sel	1 cuillère à café
Carottes	3
Tomates bien mûres en cubes	2
Pommes de terre de taille moyenne	2
Bouillon de poulet	2 cuillères à soupe
Eau	2,5 litres
Oignon	1/2
Ail	1 gousse
Dinde hachée maigreturkey	450 g
	-

### Étape 1

Mélangez la viande hachée, le riz, l'œuf, le cumin et le sel. Il est préférable de le faire dans un grand saladier et de mélanger à la main. Une fois vos ingrédients bien mélangés, préparez vos boulettes de viande en les roulant dans la paume de votre main et en les disposant sur une feuille de papier sulfurisé.

### Étape 2

Faites bouillir votre eau avec l'ail, l'oignon et le bouillon dans une grande casserole.

### Étape 3

Coupez les carottes et les pommes de terre grossièrement et ajoutez-les dans l'eau. Ajoutez votre tomate coupée en cubes. Faites bouillir pendant 10 minutes.

### Étape 4

Pendant que votre bouillon et vos légumes mijotent, ajoutez une à une vos boulettes de viandes.

### Étape 5

Couvrez et baissez le feu. Faites mijoter pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes soient entièrement cuites et que vos pommes de terre soient tendres mais toujours fermes.

### Étape 6

Servez dans des bols et ajoutez un peu de jus de citron vert. Il faut aussi absolument que vous y ajoutiez votre salsa préférée !

# Calabacitas y Garbanzos en Salsa de Tomate (Mexican zucchini in tomato sauce)

Un excellent plat végane plein de protéines provenant des garbanzos (pois-chiches) tout ça accompagné d'une belle portion de légumes.



## Dinner Recipes

Courgettes mexicaines (calabacitas), coupées en tronçons	2
Tomate, émincée	1
Oignon, émincé	1
Huile d'olive	2 cuillères à soupe
Sauce tomate	2 cuillères à soupe
Tortilla de maïs	1
Sel	À votre convenance
Garbanzos (pois-chiches), rincés	1/2 boîte

### Étape 1

Préparez la sauce tomate (recette dans la section salsas), réserver.

### Étape 2

Faites chauffer l'huile d'olive et ajoutez les cabalacitas, la tomate et l'oignon. Assaisonnez. Faites sauter jusqu'à ce que les oignons soient translucides et les cabalacitas, tendres.

### Étape 3

Ajoutez les Garbanzos et mélangez.

### Étape 4

Ajoutez la sauce aux légumes sautés, faites mijoter 5 minutes.

### Étape 5

Faites chauffer la tortilla dans une poêle, et votre plat est prêt à être dégusté !

# Chicken Fajitas

Un grand classique mexicain ! Les fajitas sont une manière simple de préparer du poulet. Si vous êtes amateur de viande, vous pouvez remplacer le poulet par du bœuf maigre. Vous pouvez épicer vos fajitas avec des jalapenos ou votre sauce préférée. Pour ma part, j'aime y ajouter de la tomate car cela permet d'obtenir un poulet à la fois tendre et juteux. C'est un repas parfait à préparer à l'avance, il vous suffit simplement de doubler les proportions. Le poulet et les légumes peuvent aussi être préparés séparément et combinés ensuite, ce qui permet de peser facilement vos portions.



## Dinner Recipes

Blancs de poulet	1 Kg
Sel ou sel aux épices	-
Poivron vert	1
Oignon	1
Jalapeno (optionnel)	1
Huile d'olive	À votre convenance
	3 cuillères à soupe
Poivron rouge	1
À café de poivre noir	1/2 cuillère à café
Paprika fumé	1/2 cuillère à café
Cumin	1 cuillère à café
Citron vert	1

### Étape 1

Découpez votre poulet en lanières et mettez-le dans un grand saladier ou dans un sac zip-lock de grande taille.

### Étape 2

Dans un bol, mélangez une cuillère à soupe d'huile d'olive, le sel, les épices et le jus d'un citron vert pour obtenir une marinade. Versez la marinade sur les blancs de poulet et mélangez jusqu'à ce qu'ils soient intégralement recouverts.

### Étape 3

Découpez tous vos légumes en fines lanières. Réservez.

### Étape 4

Faites chauffer votre huile d'olive dans une grande poêle. Ajoutez le poulet et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre mais pas coloré. (OU vous pouvez cuire entièrement votre poulet et le réserver si vous souhaitez peser vos légumes et votre poulet séparément).

### Étape 5

Ajoutez vos légumes et faites-les cuire 3 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et le poulet, légèrement coloré. Faites cuire un peu plus longtemps si vous souhaitez obtenir un goût de grillé plus prononcé.

### Étape 6

Servez accompagné de riz complet, de haricots et d'une salade pour un repas complet. Vous pouvez aussi servir façon tacos en disposant votre préparation à l'aide d'une cuillère sur deux tortillas de maïs et en y ajoutant un peu de laitue et de votre salsa préférée.

# Clause de non-responsabilité

## Affectation

NUTREETION LLC adapte et personnalise chaque plan de repas pour chaque acheteur individuel. Dès lors, l'acheteur ne doit pas partager ou transférer son planning de repas personnalisé à quelqu'un d'autre.

## Décharge de responsabilité

LE VENDEUR NE FOURNIT AUCUNE GARANTIE, QUELLE QU'EN SOIT LA NATURE, CONCERNANT LES MARCHANDISES, Y COMPRIS (a) UNE GARANTIE DE QUALITÉ MARCHANDE ; OU (b) UNE GARANTIE D'ADAPTATION À UN USAGE PARTICULIER ; OU (c) UNE GARANTIE DE TITRE ; OU (d) GARANTIE CONTRE L'INFRACTION DES DROITS DE PROPRIÉTÉ INTELLECTUELLE D'UN TIERS ; QU'ELLE SOIT EXPLICITE OU IMPLICITEMENT DICTEE PAR LA LOI, LE COURS DE COMMERCIALISATION, LE COURS D'EXÉCUTION, L'UTILISATION DU COMMERCE OU AUTRE.

(b) Les recettes et les plannings de repas fournis contiennent des ingrédients qui sont susceptibles de provoquer des réactions allergiques chez certaines personnes. Ces recettes et plans de repas ne sont que des suggestions. Ne préparez en aucun cas une recette qui contient des ingrédients auxquels vous êtes allergique. Si vous n'êtes pas sûr de vos réactions allergiques potentielles, veuillez consulter votre médecin. Si vous souhaitez obtenir des conseils sur la manière de remplacer certains ingrédients, veuillez contacter contact@nutreetion.com.

(c) En achetant les Recettes et les Plannings de repas de NUTREETION LLC, vous acceptez les conditions générales et êtes lié par ces conditions sans limitation de temps, de qualification ou en cas de modification. Vous déclarez avoir lu et accepté ces conditions générales à tout moment pendant que vous utilisez ce programme. Vous devez être âgé d'au moins 18 ans pour accéder sans la supervision d'un adulte au matériel contenu sur le site Web de NUTREETION LLC. Pour accéder et utiliser mynutreetion.com, vous garantissez que vous avez au moins 18 ans ou que vous avez obtenu une autorisation parentale.

(d) Toute application des recommandations énoncées dans ce site Web et dans le programme de NUTREETION LLC,

mynutreetion.com, ou dans toute consultation personnelle par téléphone, courriel, en personne ou autrement, est à la discrétion du lecteur et à son seul risque. Les informations proposées sont destinées aux personnes en bonne santé. Toute personne ayant des problèmes médicaux de quelque nature que ce soit doit consulter un médecin avant de commencer un régime alimentaire ou programme d'exercice. Même si vous n'avez connaissance d'aucun problème de santé, il est conseillé de consulter votre (vos) médecin(s) avant d'apporter des changements majeurs à votre mode de vie.

(e) Les informations contenues sur mynutreetion.com et dans les plans de repas de NUTREETION LLC sont fournies à des fins éducatives et informatives uniquement et ne se substituent en aucun cas à un avis médical. Les informations contenues sur ce site et dans le programme ne doivent pas être utilisées pour diagnostiquer et/ou traiter une maladie quelle qu'elle soit. Les informations divulguées sont uniquement destinées à l'enrichissement de votre connaissance générale et ne remplacent en aucun cas un avis médical ou un traitement pour des conditions médicales spécifiques. Les informations figurant sur ce site web n'ont pas été évaluées par la FDA et ne sont destinées à traiter, diagnostiquer, guérir ou prévenir aucune maladie, trouble métabolique ou problème de santé. Nous ne sommes pas vous habilités à délivrer des conseils médicaux et nous ne le faisons pas. Vous devez consulter un médecin dans les plus brefs délais concernant tout problème de santé spécifique, et consulter votre médecin avant d'acheter un ou plusieurs produits. Nous ne recommandons pas l'autogestion des problèmes de santé. Les informations obtenues en utilisant nos services n'ont pas vocation à être exhaustives et ne couvrent pas les maladies, affections, problèmes de condition physique ou leurs traitements.

(f) En achetant chez NUTREETION LLC, vous vous engagez à consulter votre médecin ou votre prestataire de soins de santé avant de commencer le programme de nutrition et/ou d'exercice physique et/ou de mettre en pratique les conseils du site web. L'utilisation des programmes, des conseils, des plannings de repas et des informations contenus sur ce site web et dans le programme, NUTREETION LLC, est soumis au seul choix et risques du lecteur.