Challenge 21 jours

Bye bye les kilos

By FitClem

Sommaire

INTRODUCTION 05
BON À SAVOIR 08
LES ALTERNATIVES 14
INFOS 12
SEMAINE 1 17
SEMAINE 2 43
SEMAINE 3 61
CURES FITCLEM 79
LISTE DE COURSES 86
LE MOT DE CLEM 88
NOTES 90

Challenge 21 jours

Bye bye les kilos

© FITCLEM

Avec « Challenge 21 jours »

dites bye bye aux kilos !

PLUS D'EXCUSES *avec ce plan alimentaire minutieusement préparé pour venir à bout de vos kilos.*

Vous souhaitez perdre vos kilos superflus avant un événement ?
Avant les vacances ?
Besoin de recadrer votre alimentation suite à des excès ?...

Ce programme perte de poids « Challenge 21 jours » est fait pour vous : des menus journaliers avec des recettes saines et gourmandes détaillées du petit déjeuner au dîner pour vous guider !

« Challenge 21 jours » a été pensé afin de ne pas vous décourager !
C'est court, simple et efficace.

C'est le moment de vous lancer et de relever le défi !

À vos menus, nous avons des kilos à dégommer !

Lisez attentivement ...

PENSEZ POSITIF !

Notre challenge 21 jours

Courage !

SOYEZ FIÈRE DE VOUS

Faites le pour vous.

Ayez un objectif et
accrochez-vous !

Vous allez y arriver !

NOTRE CHALLENGE 21 JOURS

Force et Motivation

PERSÉVÉRENCE

Croire en soi

Activez votre mental

... ces phrases sont faites pour vous !

Bon à savoir !

Le **« CHALLENGE 21 JOURS »** est un programme court, efficace et facile ! Nous recommandons de **« faire cette parenthèse de 21 jours »** en le suivant à la lettre.

POURQUOI ? ce challenge a été élaboré par Clémentine dans le but d'atteindre une perte de poids entre 2kg et 6kg sur 3 semaines.

IL EST DONC FORTEMENT RECOMMANDÉ DE LE SUIVRE À LA LETTRE !

Il arrive bien sûr que vous ne déjeuniez pas à la maison mais à l'extérieur.
PAS D'EXCUSES !

Tout est possible avec de l'organisation et en faisant les bons choix.

Je mange au restaurant.
Je suis invitée chez des amis.

Evidemment, que vous avez le droit de manger au resto ou d'accepter une invitation !
Le tout est de faire le BON CHOIX.

Au resto, on trouve forcément une viande blanche ou du poisson, du riz et même des poêlées de légumes. N'est ce pas ? Optez sinon pour un plat végétarien.

Quant au dessert... ATTENTION !
on laisse le moelleux au choco et les boules de glace, on se tourne vers le fromage blanc ou des fruits. Pour finir le repas ce sera très bien.

Je fais du sport

Si vous faites du sport, c'est super ! C'est un plus pour booster votre métabolisme.
Si vous pratiquez plus de 4h de sport par semaine, augmentez vos féculents par jour (+100/150g)

J'allaite

L'allaitement n'est pas une contrainte quand on veut prendre soin de soi. Le programme peut bien sûr être suivi meme en allaitant.

Je n' ai pas faim

Prenez un shaker minceur, c'est l'équivalent d'un repas complet, et en plus, c'est bon et gourmand.

Je suis enceinte

FÉLICITATIONS ! Profitez de cette parenthèse de 9 mois de bonheur.
On s'occupera des kilos après l'accouchement.

Les alternatives

UN ALIMENT QUE VOUS N' AIMEZ PAS ?

Vous pouvez le remplacer par un aliment de la même famille.

LE MENU DU JOUR NE VOUS PLAIT PAS ?

Dans ce cas, à vous de composer votre assiette.

Clem vous partage sa composition idéale pour avoir les bons apports :

LE MIDI :

¼ protéines
¼ féculents (120g cuits)
½ légumes ou crudités

AU DÎNER :

Une source de protéines (20/25g d'apport)
Des légumes cuits – idéalement privilégier des légumes verts cuits
50g de féculents

VOUS ÊTES INVITÉE OU VOUS AVEZ ENVIE D'INVERSER LES JOURS DE MENU ?

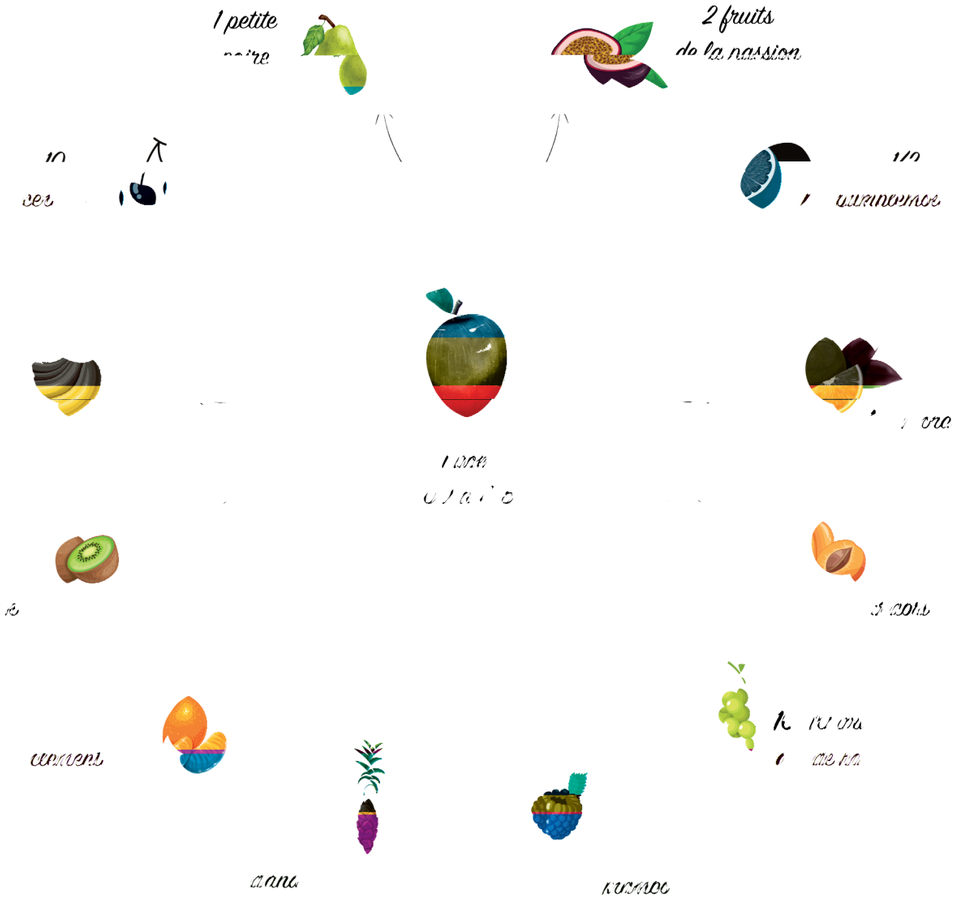
AUCUN SOUCIS !

Vous pouvez tout à fait inverser vos journées/menus.

LE TOUT EST DE RESPECTER LE PROGRAMME SUR LES 21 JOURS !

Infos

L'équivalence d'une portion



Cru ou Cuit

50 g de riz cru = 100 g de riz cuit

25 g de semoule crue = 100 g de semoule cuite

25 g de pâtes crues = 100 g de pâtes cuites

50 g de lentilles crues = 125 g de lentilles cuites

L'apport en Protéines

Protéines Animales
Pour 100 g

Escalope de poulet
24 g

Oeuf
6.5 g

Thon
30 g

Steak haché
Yaourt nature

Protéines Végétales
Pour 100 g

Graines de soja
36 g

Tofu
8 g

Amande
25.4 g

Quinoa
14 g

Avoine
16 g

Protéines FitClem

Semaine 1

Menus

+

Recettes

Lundi

Matin

Pancakes FitClem

ou Pancakes Maison

+

1 Portion de fruit

+

1 Boisson chaude :
Café ou Thé sans sucre

1 verre d'eau à jeun

Midi

Salade Grecque Feta

+

2 tranches de blanc de poulet

+

1 Laitage yaourt 0% MG

2 Verres d'eau

Collation

Au choix une collation FitClem
(Crousti'barre VEGAN, FitClem Balls , Barre protéinée, Mon Plaisir Zéro, Maxi Gaufrette ... voir page 85)

+

1 verre d'eau

Soir

Courgettes Farcies

+

1 Laitage

+

1 Infusion

2 Verres d'eau

Vous pouvez remplacer le blanc de poulet par du blanc de dinde, si vous le souhaitez.

Recettes
À retrouver pages 36-27-26

Mardi

Matin

Fromage Blanc 150 g

+

1 Fit'Cookie VEGAN FitClem

ou 40 g de Flocons d'avoine

+

1 Portion de fruit

+

1 Boisson chaude

1 verre d'eau à jeun

1 portion de fruit peut-être soit 1 fruit soit 1 compote sans sucre ajouté

Midi

Riz Crevette Coco Curry

+

1 Compote de Pomme

sans sucre

+

2 Verres d'eau

Collation

Au choix une collation FitClem
(Crousti'barre VEGAN, FitClem Balls , Barre protéinée, Mon Plaisir Zéro, Maxi Gaufrette ... voir page 85)

+

1 verre d'eau

Soir

Velouté de petit pois

+

2 tranches de blanc de poulet

+

1 Laitage

+

2 Verres d'eau

Recettes
À retrouver pages 28-30

Mercredi

Matin

2 Crêpes Gourmandes FitClem
ou 2 Crêpes Express Maison
+

1 à 2 càc de pâte
à tartiner FitClem
Restons raisonnables !
+

1 Portion de fruit

+

1 Boisson chaude sans sucre

1 verre d'eau à jeun

Collation

Au choix une
collation FitClem
(Crousti'barre VEGAN,
FitClem Balls , Barre
protéinée, Mon Plaisir
Zéro, Maxi Gaufrette ...
voir page 85)

+

1 verre d'eau

Midi

Salade Grecque Fêta

+

2 tranches de blanc de poulet

+

1 Yaourt 0% MG

2 Verres d'eau

Soir

Courgettes Farcies

+

1 Laitage

+

1 Infusion

2 Verres d'eau

Recettes
À retrouver pages 38-27-26

Jeudi

Matin

1 Bowlcake avec la préparation
à Pancakes FitClem

ou Bowlcake Maison

+

1 Portion de fruit

+

1 Boisson chaude sans sucre

1 verre d'eau à jeun

Collation

Au choix une
collation FitClem
(Crousti'barre VEGAN,
FitClem Balls , Barre
protéinée, Mon Plaisir
Zéro, Maxi Gaufrette ...
voir page 85)

+

1 verre d'eau

Midi

Riz Crevette Coco Curry

+

1 Laitage

+

2 Verres d'eau

Soir

Velouté de petit pois

+

2 tranches de blanc de poulet
ou saumon fumé
+

1 Laitage ou 1 Compote

+

1 Infusion

2 Verres d'eau

Pensez aux infusions FitClem, composées de véritables morceaux de fruits et de plantes. Elles seront parfaites pour vous hydrater.

Recettes
À retrouver pages 40-28-30

Vendredi

Midi

Taboulé Libanais

+

Brochette de poulet ou de boeuf ou de poisson

Idée parfaite pour un barbecue

+

1 Laitage

2 Verres d'eau

Soir

Papillotte de poisson et Petits légumes

+

1 Compote ou 1 Fruit

+

1 Infusion

2 Verres d'eau

Matin

2 Pancakes ou 2 Crêpes Gourmandes FitClem
ou 2 Pancakes ou 2 Crêpes Express Maison

+

1 à 2 càc de pâte à tartiner FitClem
Restons raisonnables !

+

1 Portion de fruit

+

1 Boisson chaude sans sucre

1 verre d'eau à jeun

Collation

Au choix une collation FitClem
(Crousti'barre VEGAN, FitClem Balls , Barre protéinée, Mon Plaisir Zéro, Maxi Gaufrette ... voir page 85)

+

1 verre d'eau

Pensez à préparer votre gâteau à l'avoine en avance pour être tranquille le matin au petit dej tout le week-end.

Recettes

Samedi

Midi

Lasagne d'Aubergines

+

1 assiettte de crudités (en option)

+

1 Yaourt 0% de MG

+

2 Verres d'eau

Soir

Omellette aux Champignons

+

Légumes

+

1 Compote Sans Sucre

+

1 Infusion

2 Verres d'eau

Matin

1 part de Gâteau Choco Avoine

+

1 Portion de fruit

+

1 fromage blanc ou yaourt ou une autre source de protéines

+

1 Boisson chaude sans sucre

1 verre d'eau à jeun

Collation

Au choix une collation FitClem
(Crousti'barre VEGAN, FitClem Balls , Barre protéinée, Mon Plaisir Zéro, Maxi Gaufrette ... voir page 85)

+

1 verre d'eau

Recettes

Dimanche

Matin

1 part de Gâteau
Choco Avoine

+

1 Portion de fruit

+

1 fromage blanc ou yaourt ou
une autre source de protéines

+

1 Boisson chaude sans sucre

1 verre d'eau à jeun

Collation

Au choix une
collation FitClem
(Crousti'barre VEGAN,
FitClem Balls , Barre
protéinée, Mon Plaisir
Zéro, Maxi Gaufrette ...
voir page 85)

+

1 verre d'eau

Midi

Taboulé Lib

+

ision

2 Verres d'eau

Recettes

Recettes

Courgettes Farcies

Pour 2 repas

Ingrédients

2 grosses courgettes
2 tomates
150 g de viande hachée 5% de MG
1/2 oignons
1/2 gousse d'ail
1 c. à s. de concentré de tomates
1 c. à c. de paprika
1 c. à c. de curcuma
Persil haché
Huile d'olive
Sel
Poivre
Basilic (déco)

Laver les courgettes et les couper dans le sens de la longueur.
Ensuite, les évider délicatement avec un couteau ou une petite cuillère.
Saler et réserver.

Hacher les oignons, la chair des courgettes. Et les mettre dans une poêle avec de l'huile d'olive. Les faire revenir pendant 5 minutes puis ajouter les tomates coupées en dés, la moitié de l'ail haché et la moitié des épices. Saler, poivrer et laisser mijoter environ 10 minutes.

Mélanger la viande hachée avec le reste des épices, puis saler et poivrer. Ajouter la viande hachée au reste avec le concentré de tomate.
Laisser encore mijoter 10 minutes.

Dans un plat allant au four, mettre un filet d'huile d'olive, les rondelles de tomates, le persil, le reste de l'ail haché, du sel, du poivre puis déposer dessus les courgettes garnies avec la préparation.

Enfourner à 200°C pendant environ 20 minutes.

Valeurs Nutritionnelles 1 portion :
285 Kcal / 24 g de protéines / 13 g de lipides / 10.5 g de glucides

Astuce

Pour plus de gourmandise, vous pouvez parsemer très légèrement de fromage râpé vos courgettes pour bien les gratiner.

Salade Grecque à la fêta

Pour 2 repas

Ingrédients

1 tomate
1/4 de poivron jaune
1/4 de poivron vert
1/4 d'oignon rouge
1/2 salade romaine
1/2 concombre découpé en dés
75 g de fêta en cube ou de Mozza en billes ou Boursin en dès
25 g d'olives violettes ou noires
Huile d'olive
Citron
Sel
Poivre
+ 40 g de pain

Astuce

Pimper votre vinaigrette avec de l'origan pour encore plus de dépaysement.

Laver l'ensemble des légumes.
Éplucher le concombre, et l'oignon.

Couper les tomates en quartiers, le concombre en lamelles.
Émincer très finement l'oignon.

Égoutter la fêta, la tailler en gros cubes.

À part, dans un bol, préparer votre vinaigrette. Pour cela mélanger de l'huile d'olive, du jus de citron, sel et poivre.

Dans une assiette, dresser votre salade. Ajouter vos légumes, vos olives et parsemer de dés de fêta.

Enfin ajouter en filet votre vinaigrette.

Valeurs Nutritionnelles 1 portion :
340Kcal / 13g de protéines / 26 g de lipides / 25g de glucides

Riz Crevettes Coco

Ingrédients

300 g de riz basmati
120 g de crevettes
soit environ 12 grosses crevettes
1/2 Oignon
1 gousse d'ail
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
200 ml de lait de coco
1 cuil. à soupe curry en poudre
5-6 feuilles de coriandre
Sel
Poivre

Décortiquer les crevettes tout en laissant les queues.

Peler et émincer finement l'oignon et l'ail.

Laver, sécher et effeuiller la coriandre. La hacher finement en gardant 1 ou 2 feuilles pour la présentation.

Faire chauffer l'huile d'olive dans un wok ou une poêle.
Faire revenir les oignons puis faire sauter les crevettes à feu vif, pendant 5 minutes.

Verser le lait de coco, saupoudrer de curry, saler et poivrer.
Laisser cuire encore 5 minutes.

Parsemer de coriandre et servir.

Taboulé Libanais

Ingrédients

2 tomates fermes
1/2 bottes de persil PLAT
2 cuillères d'huile d'olive
1/2 botte de menthe fraîche
2 poignées de boulgour
1/2 citron
1/2 oignon
Sel
Poivre

Avant de commencer, mettre une poignée de boulghour dans un bol d'eau pendant 15 mn et laisser ramollir.

Laver et équeuter le persil, puis le couper au couteau.
Répéter l'opération avec la menthe.
Mettre le tout dans un saladier.

Couper l'oignon très finement, les tomates en petits dés, et mettre le tout dans le saladier.

Lorsque le boulghour ne croque plus, le sortir de l'eau, et le presser entre les mains pour l'essorer. Le mettre dans le saladier avec le reste.

Assaisonnement : presser 1/2 citron et arroser le contenu du saladier.
Ajouter le sel et l'huile d'olive.

Valeurs Nutritionnelles 1 portion :
334 Kcal / 22.7 g de protéines / 15 g de lipides / 26.1 g de glucides

Astuce

Vous pouvez remplacer le boulgour par de la semoule, si vous le souhaitez.
Ce sera tout aussi délicieux !

Lasagnes d'aubergines

Pour 2 repas

Ingrédients

300 g de viande hachée 0% de MG
2 aubergines
200 g de coulis de tomates
1 tomate
1 petite boule de mozzarella
1/2 oignon
Mozzarella rapée pour gratiner
Herbes de Provence
Huile d'olive
Sel
Poivre

Valeurs Nutritionnelles
1 portion :

503,4 Kcal / 47 g de protéines / 24 g de lipides / 23,3 g de glucides

Préchauffer votre four à 200°C (th.6-7).

Une fois lavées, couper les aubergines en rondelles sur votre planche de cuisine. Mettre une poêle huilée sur feu doux. Faites-y dorer les rondelles d'aubergine. Mettre du papier essuie-tout dans une assiette.

À l'aide d'une écumoire, retirer les aubergines dorées de la poêle puis les poser sur votre papier, dans l'assiette. Laisser les s'égoutter.

Laver, épépiner les tomates puis les couper en dés.
Éplucher, laver l'oignon puis le hacher à l'aide d'un hachoir manuel adapté.

Rajouter un peu d'huile dans votre poêle puis faites-y dorer les oignons avec votre viande hachée. Laisser mijoter pendant 5 minutes puis ajouter les dés de tomate à la viande hachée et laisser cuire pendant 10 minutes.

Dans un saladier, mettre la purée de tomate et y ajouter la préparation de viande hachée. Saler et poivrer ce mélange et y ajouter les herbes de Provence. Mélanger soigneusement.

Prendre votre boule mozzarella et la découper finement en tranches. Préparer un plat destiné au four. Diviser les aubergines en trois parties.

Au fond de votre plat, disposer une partie des aubergines. Recouvrir ce tapis d'aubergine par une couche de la préparation de viande hachée puis poser quelques tranches de mozzarella par dessus. Répéter cette opération deux fois. Finir par une couche de mozzarella rapée. Enfourner vos lasagnes aux aubergines pendant 30 minutes à 180° C.

Omelette Champignons

Pour 1 repas

Ingrédients

3 oeufs
100 g de champignon de Paris
30 g de fromage rapé
1/2 oignon
Roquette
Beurre
Sel
Poivre

Valeurs Nutritionnelles
1 portion :

429 Kcal / 29 g de protéines / 28 g de lipides / 6 g de glucides

Commencer par peler et émincer l'oignon, puis couper les champignons en gros morceaux.

Dans une poêle, faire revenir les oignons pendant 2 minutes avec 10 g de beurre.

Ajouter les champignons et faire rissoler le tout jusqu'à ce que les champignons dégorgent et obtiennent une légère coloration. Saler et poivrer.

Pendant que vos champignons cuisent, fouetter les œufs dans un saladier puis ajouter votre fromage rapé.
Saler et poivrer.

Faire chauffer une poêle, avec un peu d'huile neutre
Verser les oeufs battus. Laisser cuire à feu doux l'omelette, jusqu'à obtention de votre cuisson idéale (séche ou baveuse).

Enfin, plier l'omelette en deux, y mettre les champignons et servir l'omelette bien chaude accompagnée de roquette.

Astuce !!

Si vous n'avez pas envie de champignons, garnissez-la avec une poêlée de légumes de saison.

Astuce

FitClem

Vs

Maison

FITCLEM Pancakes

Prêt en 8 minutes

Valeurs Nutritionnelles 1 dose :
109 Kcal / 13 g de protéines / 2,4 g de lipides / 8,6 g de glucides dont 0,6 g de sucres

1. Délayer 1 dosette de préparation de Pancakes FitClem (30g) dans 60ml d'eau.

2. Verser dans une poêle anti adhésive préalablement chauffée.

3. Faire cuire à feu doux 2 à 3 minutes en retournant le pancake à mi-cuisson. Dégustez !

Simple, rapide et facile à préparer

Recette

Ingrédients :

1 oeuf
45 ml de lait
40 g de farine
1 pincée de sel

Valeurs Nutritionnelles 2 pancakes :
210 Kcal / 11 g de protéines /5 g de lipides / 28 g de glucides

1. Mettre la farine, et le sel. Mélanger. Creuser un puit.

2. Ajouter l'oeuf. Puis délayer progressivement le mélange avec le lait.

3. Dans une poêle chaude et légèrement huilée, faire cuire en formant des petits cercles. Dégustez !

Pour prendre de l'avance, vous pouvez les préparer la veille.

Pancakes Maison

1. Mettre la farine, puis l'oeuf.

2. Mélanger en ajoutant au fur et [illegible]esure le lait.

3. Faire chauffer une poêle anti-adhésive et très légèrement [illegible]ée à l'aide d'un essuie-tout. Y verser la pâte. Cuire d'un côte puis retourner. C'est prêt. De[illegible]tez !

Crêpes Express

Maison

FITCLEM

Mes crepes gourmandes

Prêt en 5 minutes

1. Délayer 1 dosette (30g) de préparation dans 90 ml d'eau.

2. Verser dans une poêle anti-adhésive préalablement chauffée.

3. Faire cuire à feu doux 2 à 3 minutes en retournant la crêpe à mi-cuisson. Dégustez !

[illegible]yer protéinées et faibles en sucre

FITCLEM Bowlcake

Mettre 2 doses de la préparation pour 3 doses d'eau

Bowlcake Maison

Semaine 2

Menus

+

Recettes

Lundi

Matin

Pancakes FitClem
ou Pancakes Maison
+
1 Portion de fruit
+
1 Boisson chaude
Café ou Thé sans sucre
1 verre d'eau à jeun

Midi

Lasagne d'aubergine
+
1 compote ou 1 fruit
+
2 Verres d'eau

Collation

Au choix une
collation FitClem
(Les Croquants,
Fit'Rolls, Biscuit
Petit dej, Fit'Cookie
VEGAN ... voir page 85)
+
1 verre d'eau

Soir

Carbo de Konjac
ou
une belle omelette avec
légumes au choix
+
1 Infusion
+
2 Verres d'eau

Le konjac est reconnu pour être :
peu calorique et riche en fibres,
ce qui lui confère un effet coupe-
faim, des vertus digestives.

Recettes
À retrouver page 32-52

Mardi

Matin

Fromage Blanc 150 g
+
1 Fit'Cookie VEGAN FitClem
ou 40 g de Flocons d'avoine
+
1 Portion de fruit
+
1 Boisson chaude
1 verre d'eau à jeun

Midi

1/4 Quiche Lorraine
+
Salade ou crudités au choix
+
1 Yaourt 0% MG
2 Verres d'eau

Collation

Au choix une
collation FitClem
(Les Croquants,
Fit'Rolls, Biscuit
Petit dej, Fit'Cookie
VEGAN ... voir page 85)
+
1 verre d'eau

Soir

Poêlée poireaux, saumon,
parmesan
+
1 Fruit ou 1 compote
+
1 Infusion
2 Verres d'eau

Pensez à préparer votre
quiche lorraine la veille
pour une meilleure
organisation et un gain
de temps.

Recettes
À retrouver page 53-54

Mercredi

Matin

2 Crêpes Gourmandes FitClem
ou 2 Crêpes Express Maison

+

1 à 2 càc de pâte
à tartiner FitClem
Restons raisonnables !

+

1 Portion de fruit

+

1 Boisson chaude sans sucre

1 verre d'eau à jeun

Collation

Au choix une
collation FitClem
(Les Croquants,
Fit'Rolls, Biscuit
Petit dej, Fit'Cookie
VEGAN ... voir page 85)

+

1 verre d'eau

Midi

Riz Cantonais

+

1 Compote ou 1 Fruit

+

2 Verres d'eau

Soir

Poêlée courgette
viande hachée
+

1 Yaourt 0% de MG

+

1 Infusion

2 Verres d'eau

Jeudi

Midi

1/4 de Quiche Lorrain

+

Salade ou Crudités a

+

1 Yaourt 0% MG

2 Verres d'eau

Soir

Poêlée poireaux, saumon,
parmes

1 Fruit ou 1

Recettes

Recettes

Vendredi

Matin

♡ 2 Pancakes ou 2 Crêpes Gourmandes FitClem
ou 2 Pancakes ou 2 Crêpes Express Maison

+

1 à 2 càc de pâte à tartiner FitClem
Restons raisonnables !

+

Midi

+

2 tranches de poule

Fruit

Collation

Au choix une collation FitClem
(Les Croquants, Fit'Rolls, Biscuit Petit dej, Fit'Cookie VEGAN ... voir page 85)

+

1 verre d'eau

Astuce

Pour de la gourmandise sans frustration ? Pensez aux ***TOPPINGS FITCLEM*** *(Pâte à tartiner, Mon Sirop Zéro ...)*

Samedi

Matin

1 part de Moelleux aux pommes et pépites de chocolat

+

1 Portion de fruit

+

1 fromage blanc ou yaourt ou une autre source de protéines

+

1 Boisson chaude sans sucre

1 verre d'eau à

Midi

Muffin complet ♡

+

Salade verte ou Crudités

+

1 Yaourt 0% de MG

+

2 Verres d'eau

Soir

Repas au choix une source de protéines légumes ou légumineuses ou crudités au choix

+

1 Compote Sans Sucre

+

1 Infusion

2 Verres d'eau

Recettes ♡

Mat

1 part de M
ux pomme

1 Portion de fruit

+

1 fro blanc ou yaourt ou
ource de protéines

+

1 Boi nau

erre

Midi

Chili con Carne

+

1 Laitage

+

1 Infusion

2 Verres d'eau

Coll

hoix une
tion FitCle
Croquants,
s, Biscuit
, Fit'Cookie
... voir page 8

eau

ettes

Mon Carnet
de Recettes

Carbo de Konjac

Pour 2 repas

Ingrédients

250 g de spaghetti de Konjac
75g d'allumettes de poulet ou lardon
1 jaune d'oeuf
30 cl de crème de soja
30g de parmesan
Sel
Poivre

Valeurs Nutritionnelles 1 portion :

283 Kcal / 16,25 g de protéines / 9,25 g de lipides / 49,35 g de glucides

Faire revenir les lardons dans une poêle.

Hors du feu, ajouter la crème, le jaune d'oeuf et le parmesan. Assaisonner. Laisser mijoter à feu très doux.

Pendant ce temps, faire chauffer une casserole d'eau.

Égoutter les spaghettis de Konjac puis les rincer abondamment. Quand l'eau est frémissante, ajouter les spaghettis pendant quelques minutes puis les égoutter à nouveau.

Ajouter les spaghettis à la sauce et bien mélanger pour qu'ils s'en imprègnent bien.

Réchauffer si besoin dans la poêle. Servir !

Astuce

Alternative, si vous n'aimez pas les lardons, vous pouvez les remplacer par des lardons de saumon.

Quiche Lorraine

Pour 2 repas

Ingrédients

1 pâte brisée
200 g de lardons de dinde
20 cl crème fraîche allégée en MG
3 oeufs
20 cl de lait
Muscade
Sel
Poivre

Préchauffer le four à 180°C.

Étaler la pâte dans un moule beurré et piquer à la fourchette.

Faire rissoler les lardons à la poêle puis les éponger avec une feuille d'essuie-tout.

Battre les oeufs, la crème fraîche et le lait.

Ajouter les lardons.

Assaisonner de sel, de poivre et de muscade.

Verser sur la pâte.

Cuire 30 à 45 minutes.
Dégustez !

Valeurs Nutritionnelles 1/4 de quiche :
457 Kcal / 19 g de protéines / 27 g de lipides / 29 g de glucides

Astuce

Possibilité de changer les lardons de dinde, par des lardons de saumon fumé.

Pôelée
poireaux, saumon, parmesan

Pour 2 repas
Ingrédients

20 cl de crème liquide allégée en MG
30 g de parmesan
2 blancs de poireaux
6-8 champignons de Paris
2 pavés de saumon
1/2 oignon
1/2 ail
1 branche de persil
Beurre
Sel
Poivre

Astuce

Coupez vos poireaux avec un économe pour faire comme des tagliatelles de légumes.

Laver les poireaux et les champignons, puis les émincer finement.

Faire fondre une noix de beurre dans une poêle à feu vif. Ajouter l'oignon, l'ail et les champignons puis les poireaux.

Les faire revenir 6 minutes en remuant, puis saler et poivrer. Incorporer ensuite le persil lavé et ciselé puis ajouter la crème fraîche et mélanger.

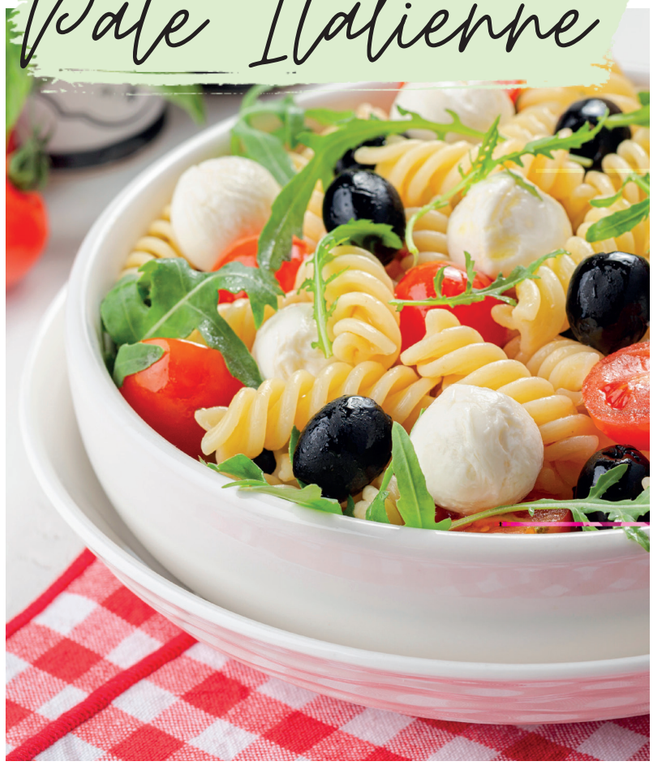
Bien mélanger et faire revenir 2 minutes à feu vif, en remuant.

Dans une poêle à côté, faire cuire le saumon sur la peau jusqu'à belle coloration.

Parsemer de parmesan pour la touche de gourmandise au moment du service.

Valeurs Nutritionnelles 1 portion :
446 Kcal / 28 g de protéines / 31 g de lipides / 9 g de glucides

Salade de
Pâte Italienne



Pour 2 repas
Ingrédients

250 g de pâtes cuites
100 g de mozzarella en billes
100 g de tomates cerises
2 poignées de roquette
2 càs de pesto vert
8-10 olives noires
Origan
Sel
Poivre

Couper en deux les tomates cerises.

Emincer les tomates séchées.

Mettre dans un bol les deux sortes de tomates.

Ajouter le pesto dans le bol avec les tomates et mélanger. Saler, poivrer.

Verser les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée.

Quand les pâtes sont cuites, les égoutter.

Ajouter les pâtes encore chaudes dans le bol avec les tomates. Ajouter les billes de mozzarella et mélanger.

Ajouter les olives et la roquette.

Valeurs Nutritionnelles 1 portion :

485 Kcal / 20 g de protéines / 29 g de lipides / 34 g de glucides

Riz Cantonais

Pour 2 repas

Ingrédients

250 g riz blanc
2 oeufs
80 g de dés de dinde
60 g de petits pois
2 càs d'huile de sésame
2 càs de sauce soja
Sel
Poivre

Valeurs Nutritionnelles 1 portion :

478 Kcal / 25 g de protéines / 19 g de lipides / 40 g de glucides

Dans une casserole d'eau salée, faire cuire le riz selon les indications du paquet. Égouttez-le et réservez-le pour plus tard.

Dans un saladier, casser les œufs et les battre en omelette. Saler, poivrer.

Dans une poêle, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile de sésame, puis verser l' œuf. Quand l'omelette commence à prendre, secouer vigoureusement la poêle pour que l'œuf se répartisse bien et cuise plus vite.

Dès que l'omelette est prise sur un côté, la retourner pour faire cuire l'autre côté. Réservez-la ensuite dans une assiette et coupez en petits cubes.

Dans une poêle, faire chauffer le reste d'huile et y ajouter le riz cuit, l'omelette, les petits pois et les dés de dinde puis laisser cuire 5 minutes en mélangeant.

Assaisonner de sauce soja et servir bien chaud !

Astuce

Le riz blanc peut-être remplacé par du riz complet : plus riche en fibre, avec un indice glycemique plus bas et surtout plus digeste.

Pour 2 repas

Ingrédients

300 g de pommes de terre
3 filets de harengs fumés
1 oignon rouge
1 càc de moutarde à l'ancienne
1 càs de vinaigre
3 càs d'huile d'olive
Sel
Poivre

Valeurs Nutritionnelles 1 portion :

665 Kcal / 18 g de protéines / 38,4 g de lipides / 60 g de glucides

Alternative

Vous pouvez remplacer le hareng par du thon. Cela sera tout aussi bon.

Mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.

Rincer les pommes de terre et les faire cuire 20 minutes dans une grande casserole d'eau bouillante.

Pendant ce temps, émincer l'oignon rouge.

Égoutter les pommes de terre et les couper en petits cubes.

Dans un saladier, mettre les pommes de terres, et mélanger le tout à chaud avec le ¾ de la vinaigrette. Laisser tiédir ou même refroidir.

Trancher les filets de harengs et les ajouter à la salade.

Verser le reste de vinaigrette et parsemer d'oignons émincés. Saler, poivrer.

Salade de pomme de terre

Chili Con Carne

Pour 2 repas

Ingrédients

300 g de viande hachée à 5% de MG
200 g de haricots rouges cuits
50 g de maïs
1 poivron rouge
1 poivron jaune
1 oignon
20 cl de coulis de tomates
Paprika
Cumin
Persil frais
Huile d'olive
Sel
Poivre

Riche en Fibres

Rincer les haricots rouges et le maïs. Réserver.

Émincer l'oignon. Laver, épépiner et couper en lamelles les poivrons.

Laver et ciseler le persil.

Dans une grosse casserole, verser une cuillère à soupe d'huile d'olive pour y faire revenir l'oignon et les épices.

Ajouter la viande hachée. Faites-la revenir 5 minutes. Mélanger.

Ajouter les poivrons et le persil. Mélanger.

Ajoutez les tomates. Rectifier l'assaisonnement si besoin et mélanger.

Ajoutez les haricots rouges et le maïs, à la préparation.

Laisser mijoter 20 minutes.

Valeurs Nutritionnelles 1 portion :
446 Kcal / 28 g de protéines / 31 g de lipides / 9 g de glucides

Poêlée de Courgette Viande Hachée

Pour 2 repas

Ingrédients

3 courgettes
250 g de viande hachée 5% de MG
1 boîte de concassé de tomates
Huile d'olive
Thym
Sel
Poivre

Dans une poêle, mettre 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, un oignon haché avec une gousse d'ail, préalablement épluchée et hachée finement.

Faire cuire les courgettes et ajouter la viande hachée.

Ajouter la boîte de tomates concassées.

Saler, poivrer et enfin ajouter un peu de thym.

Valeurs Nutritionnelles 1 portion :
288 Kcal / 23 g de protéines / 12 g de lipides / 15 g de glucides

Astuce !!

Possibilité d'ajouter des aubergines à la recette.

Pour 1 repas

Ingrédients

1 muffin complet
1/2 avocat
1 oeufs
1 tranche de bacon de dinde
ou blanc de dinde
1 carré frais ou tartatre ou boursin

+ crudités
ou salade verte
+ vinaigrette

(1 càs d' huile d'olive
1 càs de vinaigre
1 càs de moutarde)

Dans une poêle, faire cuire les oeufs puis le bacon pour le faire doré et croustillé.

Dans un grille-pain, faire toaster les muffins.

Couper l'avocat en lamelle.

Assembler ensuite le tout : carrés frais, oeufs, fromage, avocat.

Préparer ensuite vos endives en vinaigrette.

Préparer votre vinaigrette en mélangeant : fromage blanc, huile d'olive, moutarde, vinaigre, sel, poivre et citron.

Couper les endives et assaisonner avec la vinaigrette.

Valeurs Nutritionnelles 1 portion :
350 Kcal / 20 g de protéines / 18 g de lipides / 26 g de glucides

Muffin Complet

Moelleux aux pommes et pépites de chocolat

Ingrédients

70 g de farine
30 g de faux sucre
1 pomme
2 œufs
140 g de fromage blanc
20 g de pépite de chocolat FitClem
Huile neutre

Valeurs Nutritionnelles 1 part (gâteau coupé en 10) :
122 Kcal / 6,2 g de protéines / 5,4 g de lipides / 14,2 g de glucides dont 5,3 g de sucres

Astuce

Vous pouver remplacer le faux sucre par du miel/sirop d'agave ou du sucre blanc

Préchauffer le four à 180 degrés.

Dans un saladier, déposer les œufs et le faux sucre.

Ajouter ensuite la farine en plusieurs fois en mélangeant au fur et à mesure.

Déposer la pomme coupée en cubes puis verser la levure chimique puis les pépites de chocolat FitClem. Mélanger à la cuillère.

Graisser votre moule et transvaser le mélange.

Vous pouvez parsemer le mélange de pépites pour encore + de gourmandise.

Enfourner 25 minutes. C'est prêt !

Semaine 3

Menus

+

Recettes

Lundi

Matin

Pancakes FitClem

ou Pancakes Maison

+

1 Portion de fruit

+

1 Boisson chaude

Café ou Thé sans sucre

1 verre d'eau à jeun

Midi

Salade César

+

1 yaourt 0% MG

+

2 Verres d'eau

Collation

Au choix une collation FitClem

(Crousti'barre VEGAN, FitClem Balls , Barre protéinée, Mon Plaisir Zéro, Maxi Gaufrette ... voir page 85)

+

1 verre d'eau

Soir

Chili con carne

+

1 Laitage

+

1 Infusion

2 Verres d'eau

Mardi

Matin

Fromage Blanc 150 g

+

1 Fit'Cookie VEGAN FitClem

ou 40 g de Flocons d'avoine

+

1 Portion de fruit

+

1 Boisson chaude

1 verre d'eau à jeun

Midi

1 Wrap mexicain

+

Salade ou Crudités

+

1 Compote de Pomme

sans sucre

+

2 Verres d'eau

Collation

Au choix une collation FitClem

(Crousti'barre VEGAN, FitClem Balls , Barre protéinée, Mon Plaisir Zéro, Maxi Gaufrette ... voir page 85)

+

1 verre d'eau

Soir

Endives au jambon

+

1 Laitage

+

2 Verres d'eau

Recettes

Recettes

Mercredi

Matin

2 Crêpes Gourmandes FitClem

ou 2 Crêpes Express Maison

+

1 à 2 càc de pâte
à tartiner FitClem
Restons raisonnables !

+

1 Portion de fruit

+

1 Boisson chaude sans sucre

1 verre d'eau à jeun

Collation

Au choix une
collation FitClem
(Crousti'barre VEGAN,
FitClem Balls , Barre
protéinée, Mon Plaisir
Zéro, Maxi Gaufrette ...
voir page 85)

+

1 verre d'eau

Midi

Salade grecque fêta
(ou Boursin ou
Billes de Mozzarella)

+

1 Yaourt 0% MG

+

2 Verres d'eau

Soir

Courgettes Farcies

+

1 Laitage

+

1 Infusion

2 Verres d'eau

Recettes
À retrouver page 27-26

Jeudi

Matin

1 Bowlcake avec la préparation
à Pancakes FitClem

ou Bowlcake Maison

+

1 Portion de fruit

+

1 Boisson chaude sans sucre

1 verre d'eau à jeun

Midi

Wrap Mexicain

+

Salade ou Crudités

+

1 Laitage

+

2 Verres d'eau

Collation

Au choix une
collation FitClem
(Crousti'barre VEGAN,
FitClem Balls , Barre
protéinée, Mon Plaisir
Zéro, Maxi Gaufrette ...
voir page 85)

+

1 verre d'eau

Soir

Endives au jambon

+

1 Laitage

+

1 Infusion

2 Verres d'eau

Recettes
À retrouver page 72-74

Dimanche

Matin

1 part de Gâteau Choco Pécan

+

1 Portion de fruit

+

1 fromage blanc ou yaourt ou une autre source de protéines

+

1 Boisson chaude sans sucre

1 verre d'eau à jeun

Collation

Au choix une collation FitClem
(Crousti'barre VEGAN, FitClem Balls , Barre protéinée, Mon Plaisir Zéro, Maxi Gaufrette ... voir page 85)

+

1 verre d'eau

Midi

Galette Bretonne

+

Légumes ou Crudités

+

1 Yaourt 0% de MG

+

2 Verres d'eau

Soir

Omellete aux champignons ou poivrons ou épinards

+

1 Laitage

+

1 Infusion

2 Verres d'eau

Recettes
À retrouver page 77-76-33

Mon Carnet de Recettes

Wrap Mexicain

Pour 2 repas

Ingrédients

2 wraps au blé complet
250 g de poulet
1 avocat
2 poivrons
Salade verte
100 g de cheddar râpé
2 tomates
Épices mexicaines
1 càs d'huile d'olive
Sel
Poivre

Dans une poêle, faire cuire les poivrons préalablement tranchés en lamelle avec un filet d'huile d'olive.

Laisser dorer environ 10 minutes.

Ajouter dans la poêle vos morceaux d'escalope de poulet. Assaisonner le tout avec les épices mexicaines, du sel et du poivre.

Prendre votre avocat, enlever la peau et le noyau, le trancher en lamelle. Trancher également les tomates. Réserver.

Faire chauffer le wrap au micro-ondes quelques secondes puis assembler le wrap : poivrons, tomates, avocat, poulet en finissant par le cheddar.

Valeurs Nutritionnelles 1 portion :
590 Kcal / 45 g de protéines / 30,1 g de lipides / 33,2 g de glucides

Astuce !!

Favoriser 2 petites galettes pour vous en faire 4 ou 2 grosses.

Salade César

Pour 1 repas

Ingrédients

150 g de salade
1 escalope de poulet
30 g de parmesan en copeaux
Une dizaine de tomates cerises
½ oignon rouge
1 càs de fromage blanc
1 càc de moutarde
1 càc de vinaigre
Ciboulette
Sel
Poivre

+ 30 g de croûton

Dans une poêle, faire cuire les escalopes de poulet.

Dans une assiette, déposer la salade, le parmesan, les tomates cerises et les oignons.

Couper l'escalope en lamelles.

Préparer votre sauce en mélangeant le fromage blanc, la moutarde, le vinaigre et vos brins de ciboulette ciselés.

Verser sur la salade.

Rajouter vos lamelles d'escalope à la salade.

Valeurs Nutritionnelles 1 portion :
430 Kcal / 35 g de protéines / 19 g de lipides / 19 g de glucides

Astuce

Vous pouvez faire une vinaigrette classqiue (1 càs d'huile d'olive, 1 càs de vinaigre, 1 càc de moutarde, sel et poivre).

Endives au jambon

Pour 2 repas

Ingrédients

4 endives
4 tranches de jambon
60 g de gruyère râpé
100 ml de lait écrémé
80 g de maïzena
2 pincées de noix de muscade
Sel
Poivre

Faire cuire les endives dans l'eau bouillante pendant 10 minutes.

Enrouler les endives d'une tranche de jambon puis les déposer dans un plat allant au four.

Réserver.

Dans une casserole sur le feu, délayer petit à petit la maïzena dans le lait froid puis mélanger sans arrêt jusqu'à ce que cela épaississe.

Assaisonner avec la noix de muscade, sel et poivre pour la rendre à votre goût.

Verser la béchamel dans le plat puis ajouter le gruyère râpé.

Faire cuire 20 minutes à 180 degrés.

Valeurs Nutritionnelles 1 portion :
401 Kcal / 28,6 g de protéines / 10,8 g de lipides / 46g de glucides

Salade la delicieuse

Pour 1 repas

Ingrédients

Salade verte
1 tomate
1 oignon rouge
2 tranches de Pain aux céréales FitClem
2 rondelles de bûche de chèvre ± 40 g
4 tranches de boeuf séché
1 càs d'huile d'olive
1 càs de vinaigre
1 càc de moutarde
Échalotes
Herbes de Provence
Sel
Poivre

Préparer votre vinaigrette avec :
huile d'olive, vinaigre, moutarde, échalotes.

Dans une assiette, disposer votre salade, puis vos tomates coupées et votre oignon rouge émincé.

Sur vos tranches de pain, disposer 2 rondelles de chèvre avec un peu d'huile d'olive et des herbes de Provence.

Mettre 10 minutes au four vos toasts.
Les déposer sur votre lit de salade.

Ajouter les tranches de boeufs séchés.

Valeurs Nutritionnelles
1 portion :

401 Kcal / 22 g de protéines /
23 g de lipides / 22 g de glucides

Astuce

Fan de sucré/salé ?
Ajouter une noisette de miel sur chaque toast.

Galette Bretonne

Pour 2 repas

Ingrédients

2 galettes bretonnes au sarrasin
2 tranches de jambon
2 oeufs
60 g de gruyère rapé
Sel
Poivre

Valeurs Nutritionnelles 1 portion :

313 Kcal / 25,8 de protéines / 13 g de lipides / 16 g de glucides

Faire fondre un morceau de beurre dans la crêpière (ou une grande poêle).

Déposer la galette et verser l'œuf au centre.
(Attention à ne pas casser le jaune).
Saler et poivrer.

Quand le blanc de l'œuf commence à cuire,
ajouter le jambon préalablement coupé en tranches et le fromage râpé.

Replier la galette en carré ou en demi lune. Laisser griller 2 minutes.

Réitérer l'opération.

Gâteau Choco Pécan

Ingrédients

125 g de chocolat noir pâtissier
100g de compote sans sucres ajoutés
30 g de farine
30 g de faux sucre
2 œufs
1 dose de WHEY ISOLATE CHOCOLAT
15 g de pépites de chocolat ZÉRO FitClem
20 g de noix de pécan
Huile neutre

Préchauffer le four à 180 degrés, chaleur tournante.

Dans un saladier, mettre les œufs et le faux sucre.

Mélanger jusqu'à que le mélange blanchisse.

Faire fondre le chocolat au micro-ondes ou au bain marie la farine puis l'ajouter dans le saladier.

Ajouter la compote, la farine, le 1/2 sachet de levure puis la whey isolate. Mélanger le tout.

Concasser les noix et les ajouter au saladier ainsi que les pépites de chocolat.

Verser le mélange dans un moule huilé puis enfourner 20 à 25 minutes. C'est prêt !

Valeurs Nutritionnelles 1 part (gâteau coupé en 10) :
107 Kcal / 4 g de protéines / 5,9g de lipides / 8,8 g de glucides dont 5,9 g de sucres

La Whey Isolate FitClem permet d' ajouter des protéines à votre recette.

Cures FitClem

Besoin d'un coup de pouce durant le challenge ?

Faites nous confiance pour booster votre perte de poids

avec nos compléments alimentaires.

Nos produits sont là pour VOUS !

Les cures PERTE DE POIDS

BRÛLEUR PLUS - DRAINEUR PLUS - MINCEUR PLUS

Le trio gagnant et préf' de Clem !

- Dégomme les graisses
- Combat la rétention d'eau globale
- Effet coupe faim

BRÛLEUR PLUS - DRAINEUR PLUS - CAPTEUR DE GRAISSE

Un trio perte de gras puissant !

- Absorption et élimination instantanée des mauvaises graisses
- Augmentation de la thermogénèse du corps = calories brûlées !
- Oxydation des graisses localisées et incrustées

Les cures DÉTOX / Déblocage de perte de poids

DÉTOX PLUS & DESMODIUM +

La cure parfaite pour relancer sa perte de poids. Décrassage immédiat !

Le desmodium est une plante sauvage et vivace d' Afrique de l' Ouest et d'Amérique latine, mondialement reconnu pour ses effets bénéfiques sur le foie. Un foie encrassé = blocage de perte de poids ! Débarrassé des mauvaises toxines, votre foie pourra se remettre sereinement au travail.

Vous pouvez tout à fait ajouter à cette cure : le DRAINEUR PLUS ou le BRÛLEUR DE GRAISSE EXPRESS pour une cure d'attaque !

DÉTOX PLUS & BRÛLEUR DE GRAISSE EXPRESS

La cure d'attaque 20 jours hautement dosée !

Ce duo est hautement dosé en plantes pour bousculer le métabolisme. Stagnation, derniers kilos à perdre ? Elle sera parfaite pour vous aider

Vous pouvez tout à fait ajouter à cette cure, un type de gélules dites « minceur » : MINCEUR PLUS ou BRÛLEUR PLUS ou SILHOUETTE PLUS

Les CHOUCHOUS

DRAINEUR PLUS

L' indispensable

L' indispensable ! Le best-seller, un allié parfait autant dans une perte de poids qu' au quotidien pour dégonfler du ventre. Sentiment de légèreté garanti !

CAPTEUR DE GRAISSE

Le Sauveur

Un écart ça arrive (mais le mieux est de l' éviter)
Le CAPTEUR DE GRAISSE est parfait pour limiter la casse.
Mauvaises graisses déstockées grâce au chitosan qui le compose.
Il permet « d'emprisonner » les mauvaises graisses et de les éjecter instantanément. RDV aux WC !

La pépite

STOP AUX SUCRES

Les gourmands de sucre c'est pour vous !
L'allié parfait pour réduire/atténuer votre consommation de sucre.
Taux de glycémie lissé grâce à lui !

Le Gymnéma, plante originaire d'Inde qui le compose, également appelée gurmar (soit destructeur de sucre) est utilisée comme un coupe-faim ou pour ses vertus antidiabétiques. En association avec le chrome, ce duo est une excellente combinaison pour inhiber toute envie de sucre tout en maintenant une glycémie normale.

Les INFUSIONS

Complétez par nos infusions ! Pourquoi ? Elles permettent d'être bien hydratée durant la journée et d'activer le métabolisme. Composées de véritables morceaux de fruits ou de plantes, elles sont concentrées pour une efficacité optimale. Même pas besoin de sucrer tellement l'odeur et le goût sont exceptionnels.

Élimination Plus

On élimine les mauvaises toxines et on relance le métabolisme. Si vous faites de la rétention d'eau, elle sera parfaite pour obtenir une sensation de légèreté quotidienne !

Activ'Body

Le chouchou de Clem !
Un thé vert qui booste pour toute la journée. Il permet de nettoyer votre organisme et de rester en forme.

DUO BOOST

Parfaite pour débuter une perte de poids : 1 thé le matin pour réveiller l'organisme et 1 infusion le soir pour drainer la nuit ! Pas de prise de tête et impossible d'oublier de les boire.

Le Shaker Minceur

1 sachet de SHAKER MINCEUR = 1 repas COMPLET

C'est un allié pour les « je n'ai pas faim »
ou « j'ai la flemme de cuisiner »
ou « je ne sais pas quoi manger »

Perdre du poids = ne pas sauter de repas !

Alors si tu te poses les mêmes questions, prend un shaker minceur.
*Tu as **19 saveurs** donc de quoi trouver ton bonheur et te régaler.*

À mélanger avec un lait végétal ou de l'eau
et si besoin accompagnez le d'une portion de légumes verts cuits.

Vous pouvez tout à fait combiner une cure minceur avec des shakers minceur,
des infusions et des collations !

LES COLLATIONS FitClem
ou la pause gourmande sans frustration !

Avec nos collations c'est 100% gourmandise 0% frustration

L'avantage de nos collations !!

- Pauvres en sucre voire sans sucre
- Protéinées
- Gourmandes

Comment les consommer durant le « Challenge 21 jours » ?

*Note. Il est **IMPORTANT** de suivre à la lettre le « Challenge 21 jours » et/ou de suivre nos recommandations afin d'optimiser vos résultats !*

PETIT DÉJEUNER :
Vous pouvez doubler la dose !

- Pancakes
- Crêpes gourmandes
- Petit déj'express
- Le moelleux au chocolat

- 2 pains aux céréales FitClem tartinés d'un peu de beurre et de confiture
Agrémentez-les de nos toppings : pâtes à tartiner, MON SIROP ZÉRO...

À LA COLLATION

Nous vous recommandons de consommer celles faciles à emporter/déjà dosées (soit 1 portion/sachet par collation)

- CROUSTI'BARRE VEGAN
- BARRES PROTEINEES
- MAXI GAUFRETTE
- LES CROQUANTS
- MON PLAISIR ZERO (2 toasts)
- FITCLEM BALLS
- BISCUIT PETIT DEJ

Plutôt salé que sucré ?

On a ce qu'il faut pour vous. FitClem pense à tout et à TOUS !
- LES SNACKS fromage ou curry
- LES « CHEESE STICK »
- LES MINI CROQUANTS Chèvre pesto ou Fromage Herbes de Provence

Difficulté à boire tout au long de la journée ?

On opte pour quelques gouttes de Fit DROP dans votre bouteille pour arômatiser votre eau. 0 sucre 0 calorie !

Liste de Courses

Fruits et Légumes

7 Fruits (au choix)
2 Bananes
5 Tomates
2 Grosses courgettes
3 Oignons
1 Oignon rouge
1 Salade verte
1 Salade de Mâche
1 Concombre
2 Aubergines
1 Citron
Persil/ Coriandre/ Menthe
Ail
Poivron vert
Poivron jaune
Champignons
Julienne de légumes (Surgelé)
Poireaux
500 g de petit pois (Surgelé possible)

Protéines

Crevettes Décortiquées
Viande Hachée 5% de MG
Oeufs
2 Filets de Cabillaud
Thon au naturel en boîte
4 Tranches de blanc de poulet
ou Saumon Fumé

Épicerie

Galette Bretonne
Muffin complet
Wrap
Chocolat noir
tablette
Compote de
pomme sans sucre
ajouté

Céréales et Légumineuses

Riz Basmati
Boulgour
Pâte
Flocons d'avoine

Autres

Fêta ou Boursin en dés
ou Billes de Mozza
Gruyère rapé
1 brique de lait de Coco
Lait d'avoine
Crème liquide allegée en MG
Yaourt 0%
Fromage Blanc 0%
Skyr

Attention,
Cette liste de courses n'est pas exhaustive.
Faite le plein de produits frais, de fruits et
de légumes chaque semaine pour plus de
fraicheur dans vos assiettes et pour
une conservation optimale.

Le mot de Clem

Voilà maintenant ***6 années*** *que FitClem est spécialisée dans la minceur. 6 ans que nous accompagnons des milliers de femmes (et même des hommes) dans une optique de perte de poids. Le secteur de la minceur et du bien-être n'a plus de secret pour notre équipe !*

Une équipe bienveillante et à l'écoute de ses clientes. La communauté ***#byclemmotivation*** *qui a été créée suite au programme* ***BYCLEMMOTIVATION*** *en octobre 2019 s'est agrandie voire à exploser !*

FitClem, c'est aussi 2 ebooks perte de poids ***GRATUITS*** *pour le bonheur de nos clientes.*

« De nombreux kilos perdus tout au long des dernières années qu'on a vu s'envoler » !

Aujourd'hui, ce programme de 21 jours en téléchargement ***GRATUIT,*** *le* ***« CHALLENGE 21 JOURS »,*** *sera tout aussi efficace que les précédents.*

Elles nous ont fait confiance donc sautez le pas avec le ***« CHALLENGE 21 JOURS »*** *et faites nous* ***VOUS*** *aussi confiance !*

Notes

FitClem
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Challenge 21 jours

Bye bye les kilos

#fitclem
www.fitclem.fr