

SUGAR DETOX CHALLENGE

POINTS FORTS :

- ◆ Une **influenceuse Instagram** suivie sur les réseaux : **14 100 abonnés**, et des **live de coaching nutrition** regardés par des milliers de personnes.
- ◆ Un **livre accessible**, résolument **pratique**, mêlant conseils de **nutrition** et **recettes**.
- ◆ Une **méthode simple et bienveillante** pour prendre soin de soi et de sa santé, tout en gourmandise !

CHIFFRES CLÉS

- ◆ **37%** des Français estiment qu'ils mangent beaucoup trop de sucre (source INC, 2022)
- ◆ Livre *Faites votre glucose révolution*, mai 2022 : **199 000 ventes GFK**
- ◆ Livre *Zéro sucre & IG bas : le déclic santé*, septembre 2022 : **72 000 ventes GFK**



144 pages -
17 x 22 cm - 19 € -
livre illustré



L'AUTEURE



Mélissa Maldat

DEPT : 91

Mélissa Maldat, jeune « working girl » et « mumpreneur » de 30 ans, jongle entre son travail de maman et ceux de contrôleur SNCF et de coach en nutrition. Révélée avec son mari coach sportif en 2020 sur les réseaux sociaux grâce à leurs live sportifs et culinaires, Mélissa est l'archétype de la copine sympa qui donne des petits conseils et partage des recettes saines et gourmandes.

Manger bien, oui, mais pas sans plaisir ! Et cela même si on diminue notre ami le sucre.

📷 @instamiel97-14 k abonnés

LE LIVRE SERA DISPONIBLE EN MAI 2024

SUGAR DETOX CHALLENGE

Résumé

Vous souhaitez vous reprendre en main, mais sans savoir par où commencer ? Cet ouvrage est fait pour vous ! Que vous soyez « accro » au sucre ou non, vous serez conquis par ce livre de recettes saines et gourmandes adaptées à toute la famille.

Véritable guide pratique, vous y trouverez des listes de courses et des menus du lundi au dimanche, du petit déjeuner au dîner, élaborés avec des ingrédients accessibles du quotidien, le tout pour des recettes qui se préparent en moins de 15/20 minutes chacune !

Finie la corvée du « on mange quoi ce soir ? », finies les injonctions trop drastiques : Mélissa va vous prouver qu'il est tout à fait possible de diminuer sa consommation de sucre au quotidien de manière durable, sans se frustrer !

Sommaire

- ◆ Présentation
- ◆ Le sucre : ami ou ennemi ?
- ◆ Le principe du sugar detox
- ◆ Par où commencer ?
- ◆ Quels effets attendre de ce challenge ?
- ◆ Perte de poids et sugar detox
- ◆ Calculer sa ration alimentaire
- ◆ La compo type d'un repas équilibré
- ◆ Recettes

LE LIVRE SERA DISPONIBLE EN MAI 2024

SUGAR DETOX CHALLENGE

Extrait

🕒 20 min 📖 15 min 👤 2 personnes 🌱 Vegan

Riz Cantonais

Ingrédients

125 g de riz cuit
1 petit oignon
30 g petit pois surgelés
50 g de poulet rôti émincé
1 œuf brouillé
100 g champignons de Paris émincés
1 càc de sauce soja salée
1 càs d'huile de sésame

Le riz cantonais tel que nous le connaissons aujourd'hui est né aux États-Unis, où les restaurateurs chinois ont innové en utilisant du riz cuit, des légumes et des protéines variées pour créer un plat savoureux et copieux. Ce plat est rapidement devenu populaire auprès des clients bien qu'il soit différent du « vrai » riz cantonais simplement composé de riz, d'œufs et de légumes.

À vous ...

Dans une poêle, faites chauffer une cuillère à soupe d'huile de sésame.

Dans une petite casserole, faites cuire votre œuf brouillé. Réservez.

Dans un wok, faites revenir vos oignons et vos champignons émincés. Ajoutez vos petits pois surgelés.

Ensuite, ajoutez votre riz préalablement cuit.

Mélangez bien, incorporez vos œufs en dernier, et ajoutez une cuillère à café de sauce soja.

Servez chaud.

Nutriment	Valeur pour 100g	Nutriment	Valeur pour 100g
Énergie	82 kcal	Lipides	2 g
Protéines	12 g	Acides gras saturés	1 g
Glucides	7 g	Fibres alimentaires	1 g
Sucres	2 g	Sodium	564 mg

Sugar Detox Challenge • 99



RECETTE

LE LIVRE SERA DISPONIBLE EN MAI 2024

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à contacter les
Editions Amphora - Constance De Bock

Téléphone
01 43 29 03 04

E-mail
c.debock@ed-amphora.fr

Adresse
27 rue Saint-André des Arts, 75006 Paris

par **AMPHORA**