

inspire

NUMERO 135
JUILLET 2006

Today



La saison des pique-niques a commencé !

**Vous passez vos semaines enfermé(e) dans un bureau ou à la maison ?
Pourquoi ne pas profiter de la nature le temps d'un week-end ?**

**Les emplacements sont innombrables, ainsi que les activités,
vous n'avez que l'embarras du choix :**

- Les bois, les parcs, le long des rivières, au bord d'un lac
- Les châteaux, les demeures de charmes, les stations balnéaires
- Et pourquoi pas une sortie au zoo ?

Vous n'aurez besoin que d'une couverture, d'un panier pique-nique rempli de bonnes provisions, et de votre enthousiasme !



Profitez d'une petite mise en bouche avec les menus pique-nique en page suivante...



Le parfait panier pique-nique !

Coloré • Croquant • Epicé • Relevé • Doux

Soyez créatif et préparez une journée dont vous vous souviendrez...

Commencez par de petites choses à grignoter : noix, graines, gâteaux de riz, olives dénoyautées, Graines de Soja Grillées et des légumes crus découpés en julienne à tremper dans des sauces allégées, des poivrons poivrons en lamelles, des pois, des mini épis de maïs, des bâtonnets de carottes, des pointes d'asperges.

Plat de résistance : de la viande cuite et tranchée, du fromage allégé, des pâtés végétariens et pâtés de viande maigre, des œufs durs, des pommes de terre, des salades de pâtes, de riz ou d'haricots accompagnées d'une sauce au fromage blanc, aux herbes aromatiques et d'huile d'olive pour ne pas les assécher, et une variété de salades colorées et savoureuses (voir les astuces ci-dessous). N'oubliez pas – vous pouvez manger autant de salade que vous voulez !

Bases pour sauces accompagnant les salades : yaourt, crème allégée, huile d'olive, vinaigre balsamique/de vin et jus de citron/citron vert.

Ajoutez du goût et de la texture : herbes aromatiques fraîchement ciselées, ail, gingembre, piments, moutarde, oignons, ciboulette, miel, tomates séchées, bacon émincé, purée de tomates, fêta allégée émietlée ou cornichons en rondelles.

Ingrédients croquants pour les salades : chou blanc en fines lamelles, carottes/poireaux/fenouil émincés, dés de céleri, morceaux de concombre, tomates cerise, haricots mange-tout et radis.

Ajoutez un peu d'exotisme avec : des framboises, fraises, abricots secs émincés, dates et raisins secs.

Et la douceur pour finir : Une salade de fruits composée de mandarines, kiwis, fraises, pêches, poires, bananes, framboises, melon, ananas et raisin, dans un jus de pommes et citron.

Rafraîchissements : Doux, frais, et énergétique : c'est la définition de la Préparation pour Boisson Instantanée à base d'extraits de plantes de Thermojetics®* ! Il vous suffit de mélanger le parfum Citron, Framboise, Pêche ou Original avec de la glace pilée, de l'eau et des rondelles de fruits frais. Pensez également à emporter beaucoup d'eau pour vous hydrater régulièrement.

Bien évidemment, vous pouvez remplacer tout cela par un shake «Pique-Nique» ? 250 ml de lait demi-écrémé et de la Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, placez au freezer quelques temps puis transportez dans un shaker ou une sacoche Réussite – c'est tout simple !

La Formula 1 – Boisson Nutritionnelle se décline en cinq parfums délicieux : Vanille Réf. 0141, Chocolat Réf. 0142, Fraise Réf. 0143, Fruit Tropical Réf. 0144 et Cappuccino Réf. 1171.

Shaker Réf. 8151 (lot de 5)

Sacoche Réussite Réf. 8266

Astuces Pique-Nique : préparez et cuisez les aliments avec attention, assurez-vous que les aliments que vous choisissez sont frais et supporteront bien le transport. Si votre repas chauffe au soleil, vos aliments se transformeront en véritable bouillon de culture ! Si votre sacoche Réussite est trop petite, prenez-en deux, ne risquez pas une digestion perturbée !



* Contient de la caféine

Votre Programme Bien-être commence AUJOURD'HUI !

Vous serez ravi :

- des produits fantastiques aux standards scientifiques avancés
- un service personnalisé et chaleureux
- notre garantie « Satisfait sous 30 jours ou remboursé »

Contactez votre Distributeur !

Votre Distributeur Indépendant Herbalife :