

LE LIVRET

# DE RECETTES ANTI-ÂGE LPG®

PAR *VALÉRIE ESPINASSE*,  
MICRO-NUTRITIONNISTE, PARIS

**LPG**  
endermologie

V I S I O N N E Z  
**LE MOT DES EXPERTES**



**VALÉRIE ESPINASSE**  
/   
MICRONUTRITIONNISTE



**DOROTHÉE LEVY**  
/   
RESPONSABLE  
GAMME COSMÉTIQUES LPG®



VOIR LA VIDÉO !

AU TRAVERS DE CE CARNET DE RECETTES DE 28 JOURS, VOUS CONSTATEREZ QU'EN CHANGEANT VOTRE ALIMENTATION OU VOS HABITUDES ALIMENTAIRES, VOTRE PEAU PEUT RETROUVER UN NOUVEL ÉCLAT, UNE MEILLEURE HYDRATATION ET PLUS DE FERMETÉ.

Pour cela, il est important de suivre avec attention jour après jour, ce programme de 4 semaines pour régénérer vos cellules et votre peau.

**LES BASES D'UNE ALIMENTATION  
ANTI-ÂGE ET BELLE PEAU  
SONT LES SUIVANTES :**

SUPPRIMER LES ALIMENTS INDUSTRIELS

/  
RÉDUIRE AU MAXIMUM LES SUCRES INDUSTRIELS

/  
CONSOMMER UN MAXIMUM DE FRUITS ET LÉGUMES,  
IDÉALEMENT BIO

/  
BOIRE MINIMUM 1,5 LITRE D'EAU MINÉRALE  
PAR JOUR

/  
ÉVITER LES FRITURES ET CUISSONS  
À HAUTE TEMPÉRATURE

/  
DIMINUER VOTRE CONSOMMATION D'ALCOOL

# E T L E S D O L E S D O N ' T



Les aliments et boissons (sodas) industriels sont riches en additifs alimentaires, substances chimiques, qui, progressivement, encrassent votre organisme et votre peau.



Le sucre industriel, ajouté dans le café, les yaourts et autres préparations type pâtisseries, quand il est consommé en excès, est une substance inflammatoire qui se traduit au niveau de la peau par un vieillissement prématuré.



Les fruits et légumes sont des aliments riches en micronutriments : vitamines, oligo-éléments, anti-oxydants essentiels pour un bon fonctionnement de votre organisme et en particulier sur les processus de régénération cellulaire donc également au niveau cutané. Quand ils sont bio, quand ils sont locaux, leur concentration en éléments vitaux est plus importante, en particulier leur concentration en anti-oxydants qui ralentissent les effets du vieillissement.



Boire de l'eau est une action vitale. Si l'on considère que la diurèse normale quotidienne est de 1,5 litre, il est obligatoire de boire minimum 1,5 litre d'eau minérale qui peut être additionné de the, tisane. La fonction première de l'eau est l'hydratation qui est indispensable pour votre peau, pour prévenir la sécheresse cutanée et pour limiter l'apparition des ridules. De plus, les minéraux (Calcium, phosphore, magnésium,...) sont indispensables pour la fermeté cutanée et pour prévenir l'ostéoporose.



Les fritures et cuissons à hautes températures génèrent des substances inflammatoires et pro-oxydantes qui vont avoir pour effet d'accélérer le vieillissement, en plus d'être délétère pour l'organisme.



L'alcool, quand il est consommé en excès, aura les mêmes effets négatifs sur votre santé et sur votre peau. Heureusement le « french paradoxe » vous autorise un verre de vin rouge de temps en temps car il est riche en polyphénols qui sont de puissants anti-oxydants !

**SUR LES BASES  
DE CETTE ALIMENTATION SANTÉ,  
CE PROGRAMME DE 28 JOURS VOUS PERMETTRA  
DE RÉGÉNÉRER VOTRE PEAU**

De plus, la marque LPG® vous propose cette cure anti-âge basée sur 3 compléments alimentaires :

- **Acide hyaluronique** : hydratation cutanée
- **Collagène** : fermeté cutanée
- **Oméga** : souplesse cutanée



**MAIS POURQUOI SUPPLÉMENTER VOTRE ALIMENTATION  
SI CELLE-CI EST SAINÉ ?**

Parce que même une alimentation santé qualifiée ne peut pas apporter quotidiennement la ration et la quantité suffisante en ces micro-nutriments dont votre peau à besoin pour obtenir un effet visible anti-âge, tant sur l'hydratation et sur la fermeté.

C'est pourquoi les antidotes anti-âge LPG® se composent de ces 3 produits complémentaires qui peuvent être pris ensemble ou séparément en cure de 28 jours minimum.

**ACIDE  
HYALURONIQUE  
LPG® :**

1 gélule par jour  
pour l'hydratation  
de votre peau.



## COLLAGÈNE

### LPG® :

1 sachet par jour à diluer dans de l'eau ou lait végétal avec son délicieux goût cacao pour la fermeté de votre peau.

*(Dans votre cure diététique de 28 jours, il vous est proposé le matin mais il peut être consommé également au goûter ou en collation).*



## OMÉGA

### LPG® :

2 capsules par jour pour la souplesse de votre peau.

## PRÊT(E) À DÉMARRER VOTRE CURE ANTI-ÂGE ?

PENDANT CES 28 JOURS, AUCUNE CONTRAINTE DE QUANTITÉS : MANGEZ À VOTRE FAIM POUR ÊTRE CORRECTEMENT RASSASIÉ.

**Les assaisonnements** seront à base d'huile olive / colza / sésame + citron / vinaigre.

**Le sel/ poivre** ne sont pas proscrits mais à consommer sans excès.

**Les cuissons** seront idéalement à la vapeur, au four, en papillotes et, si besoin, avec des huiles végétales, (idéalement huile d'olive). Toute cuisson à huile devra se faire à températures douces. Les hautes températures et les fritures sont interdites.

**Les graisses animales** (beurre, crème) sont à minimiser mais sont autorisées. Privilégiez le lait coco, crème végétale, margarine ou beurre végétal.

**Toutes les épices et herbes aromatiques** sont autorisées à la demande et en fonction de vos goûts.

**Les additions de sucre**, dans yaourts, café, thé – infusions, sont minimisées (sinon miel d'acacia) et si besoin utilisez de la stévia qui est un édulcorant naturel.

Volontairement, **les yaourts** sont végétaux : à base de lait de soja, lait d'amande, lait de coco ou autre à votre convenance.

---

**SEMAINE****1**

**Les fromages** sont à base de lait de chèvre ou de brebis ou de buffle (mozzarella) et ils sont à consommer modérément par semaine : c'est la raison pour laquelle, ils ne vous sont proposés que 2 à 3 fois par semaine.

**Le chocolat** sera noir, idéalement minimum 85%.

**Les fruits et légumes** doivent être de saison, idéalement bio, donc les suggestions faites dans les menus peuvent être adaptées au fil des saisons. Pour les compotes n'hésitez pas à faire des mélanges de fruits sur une base de pommes.

**Buvez 1l à 1,5 litre d'eau minérale**, idéalement plate, et 1l à ½ litre d'infusions - thés de façon à avoir une ration hydrique quotidienne d'environ 2 litres et à boire régulièrement dans la journée.

**Le café** est à consommer modérément : maxi 2 tasses par jour.

**Pour les végétariens**, des options vous sont proposées à chaque fois que cela est nécessaire.

---

**C'EST PARTI POUR UNE CURE DIÉTÉTIQUE ANTI-ÂGE POUR RETROUVER UNE PEAU LISSE, HYDRATÉE ET RAFFERMIE.**

# LUNDI

## PETIT DÉJEUNER

½ Jus de citron + grand verre d'eau

Salade de fruits de saison variés  
+ Yaourt(s) végétal nature

soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal

**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

### ENTRÉE :

Avocat + graines lin / sésame + jus citron/ huile olive

### PLAT :

Viande blanche type poulet / dinde  
Avec épices : curry  
(Pour les végétariens : lentilles)

+  
Curry de légumes (oignons / carottes / aubergines / courgettes  
+ coriandre) avec curry / lait de coco

### DESSERT (OPTIONNEL) :

Pudding de chia (graines de chia + lait végétal nature)  
+ poudre de coco

*Si envie : thé/ infusion (café) sans sucre*

## COLLATION (OPTIONNELLE)

Amandes / noix / noisettes  
+ chocolat noir (85% idéalement)

## DINER

### PLAT = FROID OU CHAUD

Base quinoa + tomates cerises + olives + champignons  
+ noix de cajou concassées

### DESSERT (OPTIONNEL) :

soit yaourt végétal nature  
soit infusion / chocolat noir

# MARDI

## PETIT DÉJEUNER

½ Jus de citron + grand verre d'eau

Smoothies de fruits :  
Jus orange + mangue / fruits rouges ou banane / fruits rouge

+ Yaourt(s) végétal nature

soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal / soit latte végétal

**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

### ENTRÉE :

Salade de fenouil + huile olive / citron

### PLAT :

Viande grillée (bœuf ou agneau) + thym  
(Pour les végétariens : tofu ou seitan grillé)

+  
Jardinière de légumes :  
petits pois / carottes/ pomme de terre + persil

### DESSERT (OPTIONNEL) :

Pudding de chia aromatisé avec poudre cacao amer ou matcha

*Si envie : thé / infusion (café) sans sucre*

## COLLATION (OPTIONNELLE)

Compote de saison sans sucre  
+ chocolat noir (85% idéalement)

## DINER

### ENTRÉE :

Potage légumes vert ou gaspacho vert

### PLAT :

Poisson blanc (pour les végétariens : riz complet)  
+  
Émincé de poireau - persil / si envie : crème végétale

### DESSERT (OPTIONNEL) :

soit yaourt végétal nature  
soit infusion /chocolat noir

# M E R C R E D I

## PETIT DÉJEUNER

½ Jus de citron + grand verre d'eau

Cracottes de sarrasin  
+ soit avocat/ citron  
soit purée amandes ou noisettes

soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal

**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

### ENTRÉE :

Salade de poivrons grillés / huile olive – basilic

### PLAT :

Darne de Saumon grillé  
(pour les végétariens : haché végétal )  
+  
Purée de céleri (2/3 céleri + 1/3 pomme de terre + huile olive)

### DESSERT (OPTIONNEL) :

Yaourt végétal nature

## COLLATION (OPTIONNELLE)

Fruit de saison

## DINER

### PLAT = FROID OU CHAUD

Crevettes sautées à la citronnelle et tomate  
(pour les végétariens : sauce tomate + citronnelle)  
+  
Pâtes de riz

### DESSERT (OPTIONNEL) :

Amandes / noisettes + chocolat noir

# J E U D I

## PETIT DÉJEUNER

½ jus de citron + grand verre d'eau

Salade de fruits de saison variés  
+ yaourt(s) végétal nature

soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal

**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

### ENTRÉE :

Avocat / citron – huile olive

### PLAT :

Roti de porc ou de dinde / cuisson au four  
(pour les végétariens : ajouter pois chiches à la ratatouille  
et accompagnée de boulgour)  
+  
Ratatouille (tomates/ aubergines. Courgettes / poivron/ origan)

### DESSERT (OPTIONNEL) :

Pudding de chia

*Si envie : aromatisé avec poudre cacao amer ou matcha*

## COLLATION (OPTIONNELLE)

Fruits rouges  
ou compote maison sans sucre

## DINER

### ENTRÉE :

Salade de brocolis sautés à l'ail  
avec œuf dur émietté/ huile olive

### PLAT :

Dal de lentilles avec oignons/ tomates / curry / lait de coco

### DESSERT (OPTIONNEL) :

soit yaourt végétal nature  
soit infusion + chocolat noir



# V E N D R E D I

½ jus de citron + grand verre d'eau

PETIT DÉJEUNER

Smoothie de fruits : jus orange + mangue / fruits rouges  
ou banane/ fruits rouge  
+ yaourt(s) végétal nature

soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal

**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## ENTRÉE :

Salade de pousses épinards + pignons de pin

## PLAT :

Poulet grillé au cumin  
(pour les végétariens : riz complet)  
+  
Pois chiche/ tomates/ ail

## DESSERT (OPTIONNEL) :

Yaourt végétal nature

DÉJEUNER

COLLATION  
(OPTIONNELLE)

1 fruit ou assiette de fruits rouges

Soit uniquement potage de légumes avec pomme de terre  
+ amandes/ noisettes / chocolat noir

## SOIT : ENTRÉE :

Avocat + crevettes / coriandre / graines de sésame  
(pour les végétariens : sans crevettes)

## PLAT :

Poisson au choix/ au four huile olive + origan  
(pour les végétariens : Tofu grillé)  
+ Tian de légumes : courgettes/ tomates + origan

## DESSERT (OPTIONNEL) :

Soit infusion / chocolat noir - Soit fromage de chèvre / pas de pain  
Soit compote ou salade de fruit frais

DINER

# S A M E D I

½ jus de citron + grand verre d'eau

PETIT DÉJEUNER

Assiette de fruits rouges (ou de saison)  
+ yaourt végétal nature  
+ amandes/ noisettes/ noix

soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal

**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## PLAT :

Salade composée a base de légumes de saison  
+  
2 œufs durs + saumon  
(pour les végétariens : pas de saumon)

## DESSERT (OPTIONNEL) :

Fruit frais

*Café ou infusion + chocolat noir*

DÉJEUNER

COLLATION  
(OPTIONNELLE)

½ jus de citron + grand verre d'eau  
à éviter sinon Amandes/ noisettes/ noix/ chocolat noir

## ENTRÉE :

Légumes grillés (fenouil / champignons) + feta émiettée

## PLAT :

Poisson au four + citron vert / coriandre / lait de coco  
(pour les végétariens : remplacer poisson par seitan)  
+  
Riz noir

## DESSERT (OPTIONNEL) :

Soit dessert type pâtisserie (sinon déjeuner)  
Soit 1 verre de vin

DINER

# D I M A N C H E

## PETIT DÉJEUNER

½ Jus de citron + grand verre d'eau

Idéalement rien  
Sinon 1 yaourt végétal nature

soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal

**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

### ENTRÉE :

Pain sarrasin ou seigle grillé  
+ avocat / citron + graines sésame / persil

### PLAT :

Omelette ou œuf brouillés  
+  
Salade verte

### DESSERT (OPTIONNEL) :

Salade de fruit ou compote

## COLLATION (OPTIONNELLE)

½ Jus de citron + grand verre d'eau  
Sinon : amandes / noisette / chocolat noir

## DINER

### PLAT :

Potage de légumes vert / pas de pomme de terre

### DESSERT (OPTIONNEL) :

Yaourt végétal nature

*Si envie : infusion / chocolat noir*



SEMAINE

2

SEMAINE 1

SEMAINE 2

SEMAINE 3

SEMAINE 4

19

# LUNDI

## PETIT DÉJEUNER

½ jus de citron + grand verre d'eau

Craquottes de sarrasin ou quinoa  
+ soit purée amandes / noisettes  
+ soit avocat

soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal

**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

### ENTRÉE :

Salade de lentilles

### PLAT :

Agneau grillé  
(pour les végétariens : haché végétal)  
+  
Wok de légumes variés de saison / persil

### DESSERT (OPTIONNEL) :

Pudding de chia aromatisé avec poudre cacao amer ou matcha

*Si envie : thé / infusion (café)*

## COLLATION (OPTIONNELLE)

Fruit ou compote

## DINER

### ENTRÉE :

Salade de mâche / épinards + cacahuètes concassées

### PLAT = FROID OU CHAUD

Flan de poisson / œuf / crème végétale  
(pour les végétariens : flan à la tomate)

+  
Compotée de tomates / basilic

### DESSERT (OPTIONNEL) :

soit yaourt végétal  
soit infusion / chocolat noir

# MARDI

## PETIT DÉJEUNER

½ jus de citron + grand verre d'eau

Smoothies de fruits : jus orange + mangue / fruits rouges  
ou banane / fruits rouge

+ Yaourt(s) végétal nature

soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal

**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

### ENTRÉE :

Avocat + citron/ huile olive

### PLAT :

Thon grillé (ou boîte / chaud)  
(pour les végétariens : lentilles)  
+ Sauce tomate / olives

+  
Riz complet

### DESSERT (OPTIONNEL) :

Yaourt végétal

## COLLATION (OPTIONNELLE)

Compote de fruit + grenades

## DINER

### ENTRÉE :

Potage de petits pois + coriandre (chaud ou froid)

### PLAT :

Sardines à l'huile  
(pour les végétariens : Tofu)

+  
Pomme de terre vapeur

### DESSERT (OPTIONNEL) :

soit yaourt végétal nature  
soit infusion / chocolat noir

# M E R C R E D I

## PETIT DÉJEUNER

½ jus de citron + grand verre d'eau  
Salade de fruits de saison variés  
+ yaourt(s) vegetal nature : soja / amande/ coco  
soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal  
**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

**ENTRÉE :**  
Salade de carottes crues ou cuites au cumin  
**PLAT :**  
Viande blanche (lapin ou autre) + moutarde  
(pour les végétariens : seitan)  
+  
Poêlée de champignons/ ail - persil  
**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
Pudding de chia aromatisé avec poudre cacao amer ou matcha  
*Si envie : thé / infusion (café)*

## COLLATION (OPTIONNELLE)

Fruit ou compote  
Si envie : chocolat noir

## DINER

**PLAT = FROID OU CHAUD**  
Tajines de légumes variés / citron - cumin + pois chiches  
**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
soit yaourt végétal  
soit infusion /chocolat noir

# J E U D I

## PETIT DÉJEUNER

½ jus de citron + grand verre d'eau  
Craquottes de sarrasin ou quinoa  
+ soit purée amandes/ noisettes  
+ soit avocat  
soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal  
**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

**ENTRÉE :**  
Salade de pousses d'épinards ou mâche  
**PLAT :**  
Viande rouge grillée (sinon agneau)  
(pour les végétariens : haché végétal)  
+  
Patates douces / persil  
**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
Fruits rouges ou compote

## COLLATION (OPTIONNELLE)

Pudding de chia aromatisé avec poudre cacao amer ou matcha

## DINER

**ENTRÉE :**  
Salade de tomate + mozzarella/ basilic  
**PLAT :**  
Poisson blanc grillé  
(pour les végétariens : salade de pois chiches)  
+  
Fenouil grillé  
**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
soit Yaourt végétal nature  
soit Infusion + chocolat noir

# V E N D R E D I

## PETIT DÉJEUNER

½ jus de citron + grand verre d'eau  
Smoothie de fruits : jus orange + mangue / fruits rouges ou banane / fruits rouge  
+ Yaourt(s) végétal nature  
soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal  
**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

**PLAT :**  
Saumon ( grillé)  
(pour les végétariens : tofu)  
+  
Poêlé de légumes de saison ou salade variée  
**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
Yaourt végétal

## COLLATION (OPTIONNELLE)

Fruit ou compote

## DINER

**ENTRÉE :**  
Salade de légumes grillés ( courgettes/aubergines)  
+ Huile olive/ basilic  
**PLAT :**  
Pâtes ( idéalement complètes)  
+ Pesto ou sauce légumes  
**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
Idéalement pas de dessert  
Infusion + chocolat noir

# S A M E D I

## PETIT DÉJEUNER

Jus citron / eau  
Assiette de fruits rouges ( ou de saison)  
+  
Yaourt végétal nature  
+  
Amandes/ noisettes/ noix  
soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal  
**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

**ENTRÉE :**  
Avocat / huile olive - citron  
**PLAT :**  
Poisson blanc  
(pour les végétariens : sarrasin)  
+  
Émincé de poireau  
**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
Fruit ou compote

## COLLATION (OPTIONNELLE)

½ jus de citron + grand verre d'eau  
Idéalement rien sinon amandes / chocolat noir

## DINER

**ENTRÉE :**  
Salade de fenouil + huile olive/ citron  
**PLAT :**  
Poisson ou poulet + sauce tomate / ail  
(pour les végétariens : uniquement sauce tomate)  
+  
Riz basmati ou complet  
**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
Si envie : pâtisserie (ou déjeuner)  
Si envie : 1 verre vin

# D I M A N C H E

## SEMAINE

# 3

### PETIT DÉJEUNER

Jus citron / eau

Idéalement rien  
Sinon yaourt végétal nature

soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal

**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

### DÉJEUNER

#### ENTRÉE :

Pain sarrasin grillé  
+ avocat/ citron huile olive

#### PLAT :

Omelette ou œufs brouillés aux herbes  
+  
Salade verte

#### DESSERT (OPTIONNEL) :

Salade de fruits de saison ou fruits rouges

### COLLATION (OPTIONNELLE)

½ jus de citron + grand verre d'eau  
Idéalement rien sinon amandes + chocolat noir

### DINER

#### PLAT :

Potage légumes variés  
+  
Pomme de terre

#### DESSERT (OPTIONNEL) :

Yaourt végétal  
Infusion + chocolat noir

SEMAINE 1

SEMAINE 2

SEMAINE 3

SEMAINE 4



# LUNDI

## PETIT DÉJEUNER

½ jus de citron + grand verre d'eau

Craquottes de sarrasin ou quinoa  
+ soit purée amandes/ noisettes  
+ soit avocat

soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal

**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

### ENTRÉE :

Avocat + émiettées de thon/ huile olive – citron  
(pour les végétariens : pas de thon)

### PLAT :

Poulet cuisiné + citron / olives  
(pour les végétariens : pois chiches à la tomate)  
+  
Compotée d'aubergines pelées / ail / huile olive

### DESSERT (OPTIONNEL) :

Fruits exotiques (mangue / ananas)

## COLLATION (OPTIONNELLE)

Pudding de chia + poudre de coco

## DINER

### ENTRÉE :

Salade de roquette + olives

### PLAT = FROID OU CHAUD

Tagliatelle de courgettes  
+  
Champignons / crème végétale / persil

### DESSERT (OPTIONNEL) :

soit yaourt végétal  
soit infusion / chocolat noir

# MARDI

## PETIT DÉJEUNER

½ jus de citron + grand verre d'eau

Salade de fruits de saison variés  
+ yaourt(s) vegetal nature : soja/ amande/ coco

soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal

**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

### ENTRÉE :

Salade de fenouil + citron/ huile olive

### PLAT :

Saumon grillé  
(pour les végétariens : seitan)  
+  
Poêlées de haricots vert/ persil

### DESSERT (OPTIONNEL) :

Yaourt végétal

## COLLATION (OPTIONNELLE)

1 fruit ou compote/ amandes - noisettes

## DINER

### ENTRÉE :

Potage de légumes variés ou salade composée

### PLAT :

Poisson blanc + crème végétale/ citron/ persil  
(pour les végétariens : légumes type poireau  
+ crème végétale/ citron/ persil)  
+  
Riz complet

### DESSERT (OPTIONNEL) :

Pudding de chia / matcha ou cacao amer

# M E R C R E D I

## PETIT DÉJEUNER

½ jus de citron + grand verre d'eau  
Smoothies de fruits : jus orange + mangue / fruits rouges ou banane/ fruits rouge  
+ Yaourt(s) végétal nature  
soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal  
**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

**ENTRÉE :**  
Légumes grillés (champignons / fenouil) + émietté de feta  
**PLAT :**  
Viande rouge sinon blanche  
(pour les végétariens : seitan)  
+  
Ratatouille de légumes  
**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
Soit yaourt végétal  
Soit infusion + chocolat noir

## COLLATION (OPTIONNELLE)

Fruit ou compote

## DINER

**PLAT CHAUD OU FROID TYPE TABOULÉ :**  
Quinoa + cubes de tofu + tomates cerises + champignons + olives  
**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
Pudding de chia + noix cajou concassées

# J E U D I

## PETIT DÉJEUNER

½ jus de citron + grand verre d'eau  
Craquottes de sarrasin ou quinoa  
+ soit purée amandes/ noisettes  
+ soit avocat  
soit les 2  
soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal  
**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

**ENTRÉE :**  
Salade de carottes + citron/ cumin  
**PLAT :**  
Viande blanche : dinde ou lapin + moutarde  
( pour les végétariens : saucisses végétales)  
+  
Pomme de terre vapeur  
**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
Fruits rouges ou compote

## COLLATION (OPTIONNELLE)

Pudding de chia + amandes/ noisette

## DINER

**ENTRÉE :**  
Avocat  
**PLAT :**  
Sardines ou maquereaux  
(pour les végétariens : lentilles)  
+  
Wok ou salade de brocolis  
**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
Yaourt végétal



# V E N D R E D I

## PETIT DÉJEUNER

½ jus de citron + grand verre d'eau

Salade de fruits de saison variés  
+ yaourt(s) végétal nature

soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal

**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

### ENTRÉE :

Salade de pousses d'épinards

### PLAT :

Hachis de viandes variées  
(pour les végétariens : haché végétal)  
+  
Pommes de terre écrasées

### DESSERT (OPTIONNEL) :

Yaourt végétal nature

## COLLATION (OPTIONNELLE)

1 fruit ou compote

## DINER

### ENTRÉE :

Verrine de crabe + avocat  
(pour les végétariens : pas de crabe => mozza)

### PLAT :

Saumon grillé  
+  
tagliatelles de légumes variés (courgettes / carottes /...)

### DESSERT (OPTIONNEL) :

Idéalement rien  
Sinon mousse chocolat / blancs œufs

# S A M E D I

## PETIT DÉJEUNER

½ jus de citron + grand verre d'eau

Assiette de fruits rouges (ou de saison)  
+ Yaourt végétal nature  
+ Amandes/ noisettes/ noix

soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal

**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

### ENTRÉE :

Tomates + mozzarella / basilic

### PLAT :

Emincé de poulet au curry  
(pour les végétariens : lentilles)  
+  
Riz complet

### DESSERT (OPTIONNEL) :

Entremet : base yaourt au lait de coco  
+ mangue en cube + citron

## COLLATION (OPTIONNELLE)

½ jus de citron + grand verre d'eau  
Idéalement rien = infusion + chocolat noir

## DINER

### ENTRÉE :

Sauté de crevette au gingembre / ail / poivre

### PLAT :

Ragout de lotte ou poisson blanc/ tomates / oignons  
/ aubergines / courgettes + 4 épices  
(pour végétariens : pas poisson)  
+  
Riz complet

### DESSERT (OPTIONNEL) :

Soit 1 pâtisserie  
Soit 1 morceau de fromage de chèvre  
Soit 1 infusion + chocolat noir

# D I M A N C H E

## PETIT DÉJEUNER

½ jus de citron + grand verre d'eau

Idéalement rien  
sinon yaourt soja nature

soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal

**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

### ENTRÉE :

Salade roquette + pignons de pins

### PLAT :

Omelette ou œufs brouillés avec tomate  
+  
Ratatouille

### DESSERT (OPTIONNEL) :

Salade de fruit exotiques ( kiwi/ ananas)

## COLLATION (OPTIONNELLE)

½ jus de citron + grand verre d'eau  
Idéalement rien sinon noix / cajou + chocolat noir

## DINER

### ENTRÉE :

Salade de choux ou brocolis

### PLAT :

Potage légumes variés avec pomme de terre

### DESSERT (OPTIONNEL) :

Pudding de chia



SEMAINE

4

# LUNDI

## PETIT DÉJEUNER

½ jus de citron + grand verre d'eau  
 Smoothies de fruits : jus orange + mangue / fruits rouge  
 ou banane/ fruits rouge  
 + Yaourt(s) végétal nature  
 soit thé vert ou infusion sans sucre  
 soit café nature ou lait végétal  
 soit latte végétal  
**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
 + ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

**ENTRÉE :**  
 Salade endives + noix  
**PLAT :**  
 Côtelettes agneau grillées / thym  
 (pour les végétarien : Tofu grillé)  
 +  
 Jardinière de légumes : petits pois- carottes  
**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
 Soit yaourt végétal  
 Soit infusion + chocolat noir

## COLLATION (OPTIONNELLE)

Fruit ou compote

## DINER

**ENTRÉE :**  
 Soit sous forme de salade / soit sous forme de wok :  
 Oignons/ brocolis / champignons  
**PLAT = FROID OU CHAUD**  
 Flan de légumes (courgettes / tomates / menthe)  
**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
 Pudding de chia + grenades

# MARDI

## PETIT DÉJEUNER

½ jus de citron + grand verre d'eau  
 Craquottes de sarrasin ou quinoa  
 + soit purée amandes/ noisettes  
 + soit avocat  
 soit thé vert ou infusion sans sucre  
 soit café nature ou lait végétal  
 soit latte végétal  
**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
 + ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

**ENTRÉE :**  
 Salade de lentilles  
**PLAT :**  
 Darne de Saumon grillé sur la peau  
 (pour les végétarien : tofu)  
 +  
 Endives poêlées  
**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
 Assiette de fruits rouges ou Compote + grenades

## COLLATION (OPTIONNELLE)

Pudding de chia + poudre noix de coco ou cacao amer

## DINER

**ENTRÉE :**  
 Salade de pousses d'épinards  
**PLAT :**  
 Poêlée de crevettes ou de st jacques + ail  
 +  
 Purée de carottes  
**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
 Pudding chia

# M E R C R E D I

## PETIT DÉJEUNER

½ jus de citron + grand verre d'eau  
Salade de fruits de saison variés  
+ yaourt(s) vegetal nature : soja/ amande/ coco  
soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal  
**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

**ENTRÉE :**  
Tomate farcie de guacamole  
**PLAT :**  
Poulet sauté aux échalotes  
(pour les végétariens : seitan aux échalotes)  
+  
Patates douces  
**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
Pudding chia au matcha

## COLLATION (OPTIONNELLE)

Fruit ou compote de fruit aux amandes grillées

## DINER

**ENTRÉE :**  
Salade Endives aux noix  
**PLAT :**  
Risotto de riz complet  
+ bouillon volaille / pointes asperges / pecorino  
**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
Yaourt végétal ou infusion / carré chocolat noir

# J E U D I

## PETIT DÉJEUNER

½ jus de citron + grand verre d'eau  
Craquottes de sarrasin ou quinoa  
+ soit purée amandes/ noisettes  
+ soit avocat  
soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal  
**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

**ENTRÉE :**  
Salade de champignons / persil  
**PLAT :**  
Blanquette de poisson blanc / crème végétale / muscade  
(pour les végétariens : lentilles corail)  
+  
Gratins de poireaux / topping de féta  
**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
Fruits rouges ou Compote de fruits

## COLLATION (OPTIONNELLE)

Pudding de chia + cacao amer

## DINER

**ENTRÉE :**  
Potage de légumes verts  
**PLAT :**  
Sardines  
(pour les végétariens : seitan)  
+  
Pommes de terre vapeur  
**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
Soit yaourt végétal  
Soit infusion + chocolat noir

# V E N D R E D I

## PETIT DÉJEUNER

½ jus de citron + grand verre d'eau

Smoothies de fruits : jus orange + mangue / fruits rouges  
ou banane/ fruits rouge

+ Yaourt(s) végétal nature

soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal

**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

**ENTRÉE :**  
Salade roquette + tomates cerises

**PLAT :**  
Roti de porc sauce soja  
(pour les végétariens : tofu sauce soja)  
+  
Wok de brocolis / haricots plats + épices asiatiques

**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
Yaourt végétal

## COLLATION (OPTIONNELLE)

Fruit ou compote de fruits

## DINER

**PLAT :**  
Pâtes (soit complètes soit lentilles)  
+  
Sauce tomates fraîches

**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
Soit Pudding chia au cacao amer  
Soit infusion + cacao amer

# S A M E D I

## PETIT DÉJEUNER

½ jus de citron + grand verre d'eau

Assiette de fruits rouges (ou de saison)  
+ yaourt végétal nature  
+ amandes/ noisettes/ noix

soit thé vert ou infusion sans sucre  
soit café nature ou lait végétal  
soit latte végétal

**+ SACHET COLLAGÈNE LPG® + OMÉGA LPG®  
+ ACIDE HYALURONIQUELPG®**

## DÉJEUNER

**ENTRÉE :**  
Salade de fenouil au citron

**PLAT :**  
Escalopes de veau au citron  
(pour les végétariens : riz complet / lentilles)  
+  
Aubergines sautées / ail/ basilic

**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
Soit Yaourt végétal  
Soit infusion chocolat noir

## COLLATION (OPTIONNELLE)

½ jus de citron + grand verre d'eau  
Idéalement rien sinon amandes-noisettes / chocolat noir

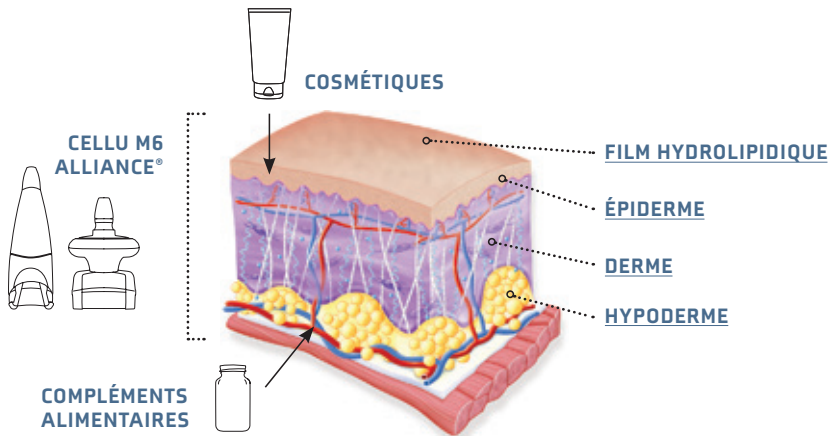
## DINER

**ENTRÉE :**  
Houmous + bâtons de crudités

**PLAT :**  
Aile de raie ou poisson blanc cuit au four  
(huile olive/ citron / câpres)  
(pour les végétariens : tofu)  
+  
Purée de courgettes (1/3 pomme de terre + 2/3 courgettes)

**DESSERT (OPTIONNEL) :**  
Soit 1 pâtisserie  
Soit infusion + chocolat noir





PARCE QUE LA BEAUTÉ DE LA PEAU EST UN TOUT, IL EST IMPORTANT D'AGIR EN IN&OUT.

Combiner les soins Cellu M6 Alliance® avec la gamme de compléments alimentaires LPG endermologie® permet d'optimiser les résultats en réactivant les processus physiologiques naturels.\*



endermologie.com

SUIVEZ NOUS



CONTACT PRESSE : AGENCE WELL COM MEDIA

maeva.batailles@wellcommedia.fr - Tel : 06 68 24 31 23

caroline.falce@wellcommedia.fr - Tel : 06 81 94 38 87

