

LE LIVRET

DE RECETTES ANTI-ÂGE LPG®

PAR *VALÉRIE ESPINASSE*,
MICRO-NUTRITIONNISTE, PARIS

LPG
endermologie

VISIONNEZ
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

LES DON ET LES DON'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.

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.

SEMAINE

1



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 émiètté/ 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

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

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

3



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)

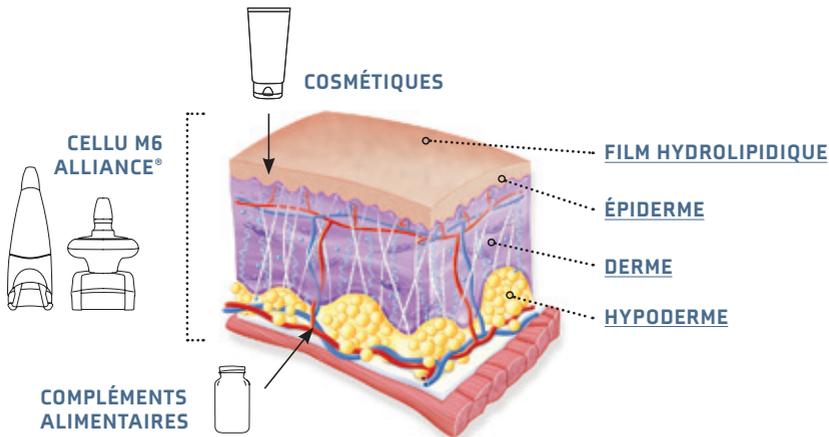
½ jus de citron + grand verre d'eau
Idéalement rien sinon amandes-noisettes / chocolat noir

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

