

L'ÉQUILIBRE BY CÉLINE

Un avant-goût de mes recettes gourmandes

Un extrait de mon livret complet, pour découvrir ma philosophie et quelques idées de repas simples et équilibrées.

Céline — Coach certifiée en nutrition & rééquilibrage alimentaire

BIENVENUE

Bienvenue dans cet aperçu

Je l'ai conçu pour vous montrer qu'une alimentation équilibrée peut être simple, gourmande et compatible avec une vie active.

Pas de régime strict

Pas d'aliments interdits

Pas de recettes compliquées

Ce que vous avez entre les mains est un extrait de mon livret complet de recettes, offert à mes clientes qui suivent mon accompagnement. Vous y retrouverez ma philosophie, la méthode de l'assiette équilibrée, et un exemple de recette pour chaque repas de la journée.

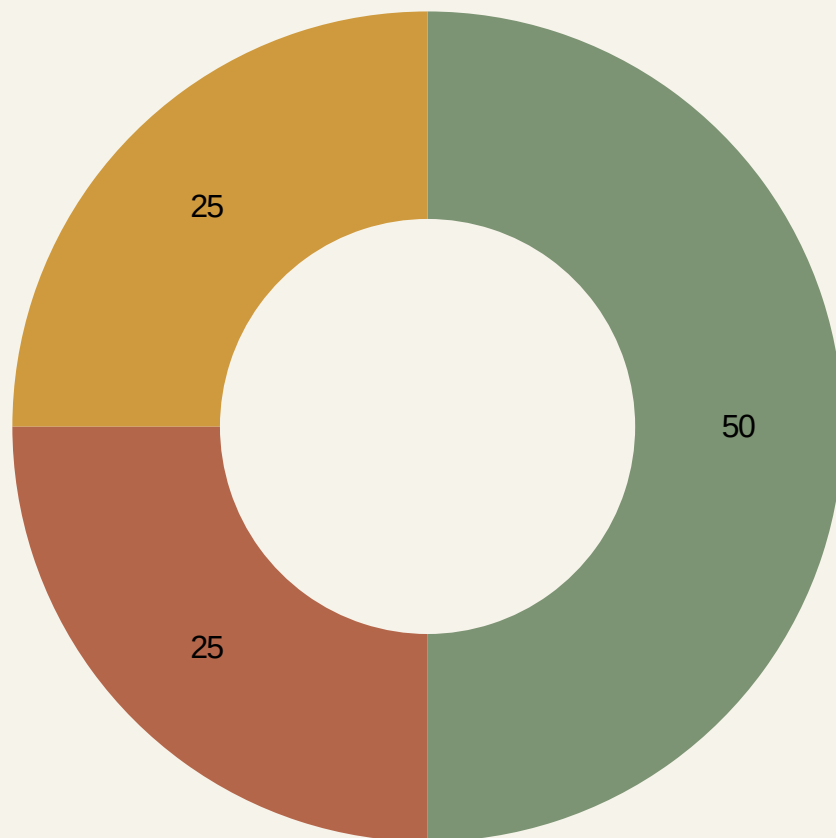
Chez L'Équilibre by Céline, je crois que :

- ✓ Aucun aliment ne devrait être interdit
- ✓ L'équilibre est plus important que la perfection
- ✓ Manger sainement doit rester un plaisir
- ✓ Chaque personne avance à son rythme
- ✓ Une alimentation équilibrée doit s'intégrer à une vie de famille, à un emploi du temps chargé et à un budget réaliste

L'objectif n'est pas
d'être parfait.

***L'objectif est de
faire mieux
qu'hier.***

Comment composer une assiette équilibrée ?



50 % de légumes



25 % de protéines



25 % de féculents

Une source de bonnes matières grasses • Eau à volonté au cours de la journée

Le petit-déjeuner équilibre

Composition

- ✓ 1 grand verre d'eau au réveil
- ✓ 100 g de fromage blanc 0 %
- ✓ 2 Wasa Fibres ou 2 tranches de pain complet
- ✓ 1 c. à c. de beurre ou de beurre de cacahuète
- ✓ 1 fruit entier de saison (banane, kiwi, myrtilles...)
- ✓ 1 thé ou 1 café sans sucre

Le conseil de Céline *simple, rapide et rassiant, ce petit-déjeuner constitue une excellente base pour commencer la journée.*

Tartines sardines, œuf & skyr

Ingrédients

- ✓ 1 boîte de sardines (citron ou huile d'olive)
- ✓ 1 œuf dur
- ✓ 1 c. à s. de fromage blanc 0 % ou skyr
- ✓ 1 c. à s. de jus de citron — sel, poivre
- ✓ 2 tranches de pain complet

Préparation

1. Écraser l'œuf dur dans un bol, ajouter les sardines.
2. Incorporer le fromage blanc, le citron, sel et poivre.
3. Mélanger jusqu'à homogénéité et étaler sur le pain.

Accompagnement

- ✓ Salade verte, tomates cerises
- ✓ Vinaigrette citron + huile d'olive



Dessert

1 fruit frais de saison

Les protéines des sardines et de l'œuf, associées aux fibres du pain complet, favorisent la satiété jusqu'au dîner.

Composez votre assiette du soir

Après une journée de travail, il n'est pas nécessaire de passer des heures en cuisine pour manger équilibré. Voici quelques options simples à combiner, selon vos envies.



Protéines

- ✓ Poisson blanc (court-bouillon ou four)
- ✓ Pavé de saumon au four
- ✓ Poulet ou dinde à l'Air Fryer
- ✓ Steak haché 5 %
- ✓ Omelette (2 œufs) ou 1 œuf dur



Féculents (¼ assiette)

- ✓ Riz basmati
- ✓ Pâtes complètes
- ✓ Quinoa
- ✓ Boulgour
- ✓ Patate douce (au four)



Légumes (généreux)

- ✓ Courgettes
- ✓ Épinards
- ✓ Haricots verts
- ✓ Fenouil
- ✓ Brocolis (vapeur ou four)

ENVIE D'ALLER PLUS LOIN ?

Ceci n'est qu'un aperçu.

Le livret complet — avec toutes mes recettes de petits-déjeuners, déjeuners, collations et dîners, ainsi que mes conseils personnalisés — est offert dans le cadre de mon accompagnement.

Équilibre

69€ / mois

- ✓ 1 RDV perso / semaine
- ✓ Menus adaptés
- ✓ Suivi par message

Transformation

390€ / 6 mois

- ✓ Bilan complet
- ✓ Suivi hebdomadaire
- ✓ Livret de recettes complet

EMAIL lequilibrebyceline@gmail.com

INSTAGRAM [@lequilibrebyceline](https://www.instagram.com/lequilibrebyceline)

SITE lequilibrebyceline.fr