Dans le cadre d'un régime de remplacement total. 3 doses apportent 100% des AJR des éléments nutritionnels. Veuillez maintenir un apport quotidien en liquides suffisant.

Mode d'emploi

Flocons d'avoine (nature) – Mélangez une dose avec 200 ml d'eau froide et remuez le mélange. Mettez-le dans le four à micro-ondes pendant 2,5 minutes en l'éteignant pour remuer le mélange quand nécessaire. Attendez 1 minute avant de servir. Si vous désirez un mélange plus épais, veuillez le laisser refroidir 5 minutes. Il est important que les produits soient utilisés conformément aux instructions et que vous mainteniez un apport quotidien en liquides suffisant. Pour de meilleurs résultats, il est aussi recommandé de faire du sport 20 minutes par jour.

Porridge aux pommes et à la cannelle - Mélangez une dose avec 200 ml d'eau froide et remuez le mélange. Mettez-le dans le four à micro-ondes pendant 2,5 minutes en l'éteignant pour remuer le mélange quand nécessaire. Attendez 1 minute avant de servir. Si vous désirez un mélange plus épais, veuillez le laisser refroidir 5 minutes. Il est important que les produits soient utilisés conformément aux instructions et que vous mainteniez un apport quotidien en liquides suffisant. Pour de meilleurs résultats, il est aussi recommandé de faire du sport pendant 20 minutes par jour.

Soupe de poulet à la thaïlandaise – Mélangez une dose avec 200-250 ml d'eau chaude, préférablement avec un fouet ou un mixeur. Il est important que les produits soient utilisés conformément aux instructions et que vous mainteniez un apport quotidien en liquides suffisant. Pour de meilleurs résultats, il est aussi recommandé de faire du sport 20 minutes par jour.

Soupe végétale - Mélangez une dose avec 200-250 ml d'eau chaude, préférablement avec un fouet ou un mixeur. Il est important que les produits soient utilisés conformément aux instructions et que vous mainteniez un apport quotidien en liquides suffisant. Pour de meilleurs résultats, il est aussi recommandé de faire du sport 20 minutes par jour.

Soupe aux champignons - Mélangez une dose avec 200-250 ml d'eau chaude, préférablement avec un fouet ou un mixeur. Il est important que les produits soient utilisés conformément aux instructions et que vous mainteniez un apport quotidien en liquides suffisant. Pour de meilleurs résultats, il est aussi recommandé de faire du sport 20 minutes par jour.

Soupe à la tomate et au basilic - Mélangez une dose avec 200-250 ml d'eau chaude, préférablement avec un fouet ou un mixeur. Il est important que les produits soient utilisés conformément aux instructions et que vous mainteniez un apport quotidien en liquides suffisant. Pour de meilleurs résultats, il est aussi recommandé de faire du sport 20 minutes par jour.

Shake à la banana - Mélangez une dose avec 200-250 ml d'eau froide, préférablement avec un fouet ou un mixeur. Il est recommandé de suivre le mode d'emploi de nos produits ainsi que de boire assez d'eau. Pour des meilleurs résultats, il est aussi recommandé de faire du sport 20 minutes par jour.

Shake au chocolat- Mélangez une dose avec 200-250 ml d'eau froide, préférablement avec un fouet ou un mixeur. Il est important que les produits soient utilisés conformément aux instructions et que vous mainteniez un apport quotidien en liquides suffisant. Pour de meilleurs résultats, il est aussi recommandé de faire du sport 20 minutes par jour.

Shake à la fraise - Mélangez une dose avec 200-250 ml d'eau froide, préférablement avec un fouet ou un mixeur. Il est important que les produits soient utilisés conformément aux instructions et que vous mainteniez un apport quotidien en liquides suffisant. Pour de meilleurs résultats, il est aussi recommandé de faire du sport 20 minutes par jour.

Shake à la vanille - Mélangez une dose avec 200-250 ml d'eau froide, préférablement avec un fouet ou un mixeur. Il est important que les produits soient utilisés conformément aux instructions et que vous mainteniez un apport quotidien en liquides suffisant. Pour de meilleurs résultats, il est aussi recommandé de faire du sport 20 minutes par jour.

Hachis Parmentier de mouton (Shepherd's pie) - Mélangez une dose avec 200 ml d'eau bouillante et remuez le mélange. Mettez-le dans le four à micro-ondes pendant 1,5 minutes et remuez le mélange avant de le servir. Il est important que les produits soient utilisés conformément aux instructions et que vous mainteniez un apport quotidien en liquides suffisant. Pour de meilleurs résultats, il est aussi recommandé de faire du sport 20 minutes par jour.

Pâtes à la carbonara - Mélangez une dose avec 150 ml d'eau bouillante, remuez le mélange et couvrez-le pendant 5 minutes. Retirez la couvercle et mettez le mélange dans le four à micro-ondes pendant 2 minutes en le remuant quand nécessaire. Il est important que les produits soient utilisés conformément aux instructions et que vous mainteniez un apport quotidien en liquides suffisant. Pour de meilleurs résultats, il est aussi recommandé de faire du sport 20 minutes par jour.

Spaghetti à la bolognaise - Mélangez une dose avec 180 ml d'eau bouillante et remuez le mélange. Mettez-le dans le four à micro-ondes pendant 2 minutes, remuez le mélange et mettez-le à nouveau dans le four à micro-ondes pendant 2 minutes. Veuillez attendre 1 minute avant de servir. Il est important que les produits soient utilisés conformément aux instructions et que vous mainteniez un apport quotidien en liquides suffisant. Pour de meilleurs résultats, il est aussi recommandé de faire du sport 20 minutes par jour.

Chili aux haricots rouges - Mélangez une dose avec 200 ml d'eau bouillante, remuez le mélange et couvrez-le pendant 5 minutes. Mettez le mélange dans le four à micro-ondes pendant 2'5 minutes, remuez le mélange et mettez-le à nouveau dans le four à micro-ondes pendant 2 minutes. Veuillez attendre 1 minute avant de servir. Il est important que les produits soient utilisés conformément aux instructions et que vous mainteniez un apport quotidien en liquides suffisant. Pour de meilleurs résultats, il est aussi recommandé de faire du sport 20 minutes par jour.