



Beautysané



**Gardez la forme
pendant les fêtes**

Feed the change



Envie de retrouver votre énergie avant les fêtes ?

Si cette année a filé à toute vitesse, si quelques kilos se sont invités en douce... pas de panique. Chaque jour est une nouvelle occasion de prendre soin de vous.

Chez Beautysané, nous croyons qu'il n'y a jamais de "mauvais moment" pour reprendre la main. En anticipant un peu, vous facilitez votre contrôle du poids et vous abordez les fêtes plus léger(ère), plus serein(e)... et avec plus de plaisir !

On vous accompagne avec une approche simple, gourmande et efficace :

- des astuces pratiques
- des recettes plaisir
- des menus prêts à suivre
- un programme modulable sur une ou plusieurs semaines

Beautysané est là pour vous guider pas à pas.

Objectif : des fêtes légères, sans frustration et tout en convivialité !

Adoptez la stratégie gagnante avant les fêtes !

**Les fêtes sont souvent synonymes d'excès...
mais aussi d'un vrai plaisir partagé.**

L'idée n'est pas de se priver, mais de **préparer votre corps** pour mieux profiter ensuite

Grâce au programme Beautysané, vous pouvez :

- alléger votre alimentation avant les repas festifs
- stabiliser ou perdre quelques kilos
- arriver aux fêtes en meilleure forme
- limiter naturellement les prises de poids liées aux excès

Nous vous proposons un **programme simple et efficace**, basé sur Energy Diet, pour vous sentir bien avant, pendant et après les célébrations.

On verra plus tard !

N'infligez pas à votre corps des repas trop copieux sans l'avoir préparé.

Les fêtes doivent être synonymes de plaisir et de convivialité, pas d'inconfort digestif !

Période	Programme	État d'esprit
8 → 14 décembre	1 Energy Diet matin & soir	Légèreté
15 → 23 décembre	1 Energy Diet matin & soir	Gain d'énergie
Noël	ED matin + ED vers 18h	Plaisir maîtrisé
26 → 30 décembre	1 Energy Diet matin & soir	Sérénité
Nouvel An	ED matin + ED vers 18h	Convivialité
1 → 5 janvier	1 Energy Diet matin & soir	Motivation

Le programme Beautysané : simple, léger et efficace

Remplacer deux repas par jour par des substituts de repas adaptés à une alimentation hypocalorique contribue à la perte de poids

C'est le principe du programme Beautysané :

- 2 repas Energy Diet (par exemple : matin + soir)
- 1 repas équilibré et varié
- 1 collation saine si besoin
- des légumes + fruits frais pour compléter

Pourquoi ça fonctionne ?

Parce que vous contrôlez plus facilement les calories tout en garantissant :

- des protéines de qualité
- un bon équilibre glucides/lipides
- 23 vitamines et minéraux
- un apport en fibres
- une excellente digestibilité



Exemple de journée type



Matin

Energy Diet + 1 fruit frais + boisson chaude

Midi (repas équilibré)

- $\frac{1}{4}$ assiette de protéines (viande, poisson, œufs ou légumineuses)
- $\frac{1}{2}$ assiette de légumes
- $\frac{1}{4}$ assiette de féculents
- 1 produit laitier

Collation (optionnelle)

1 poignée de fruits oléagineux

Soir

Energy Diet + légumes à volonté
(+ fruit si besoin)

Conseils pour un troisième repas équilibré

Misez sur :

- **Protéines** : préservent la masse musculaire
- **Glucides complexes** : assurent l'énergie sans pic glycémique
- **Légumes à volonté** : fibres pour la satiété + régulation du transit
- **Fruits** : 1 à 2 portions par jour

Évitez :

- excès de matières grasses
- sucres rapides
- plats industriels et très salés





Exemple de menus pour une semaine



	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
8h	Energy Diet 2 kiwis 1 café, thé ou tisane	Energy Diet 1 jus de fruits 1 café, thé ou tisane	Energy Diet 1 banane 1 café, thé ou tisane	Energy Diet 1 compote pomme-poire 1 café, thé ou tisane	Energy Diet 2 clémentines 1 café, thé ou tisane	Energy Diet 2 kiwis 1 café, thé ou tisane	Energy Diet 1 jus de fruits 1 café, thé ou tisane
12h	100 g de poulet grillé Dés de patate douce au curry (150 g) Salade verte 1 Yaourt nature	Poisson papillote Riz basmati (150 g) Courgettes émincées et citron 1 faisselle 20%	Bœuf grillé (100 g) Purée maison de carottes Pâtes semi-complètes (150 g) Fromage + raisin	Crevettes sautées aux légumes grillés Quinoa (150 g) Fromage blanc au miel	Dinde émincée aux herbes fraîches Semoule et ratatouille Faisselle et framboises	Saumon au four Riz Thai (150 g) Epinards Yaourt nature	Aiguillettes de canards Haricots blancs Légumes poêlés Petits suisses
16h	Amandes, noix, noisettes	Raisins secs, amandes	Noix de cajou non salées	Cranberries et noix	Noix de pecan	Noix + abricots secs	Pistaches non salées
20h	Courgettes rôties au four Energy Diet 1 kiwi	Poêlée de brocolis, ail et amandes effilées Energy Diet 1 compote pomme-poire	Velouté de potimarron & curry doux Energy Diet 1 tranche d'ananas frais	Salade de concombre, radis et herbes fraîches Energy Diet 1 petite grappe de raisin	Poêlée de haricots verts & tomates cerise Energy Diet 1 pêche ou nectarine	Aubergines grillées au four & herbes de Provence Energy Diet 1 salade de fruits rouges	Champignons sautés au persil Energy Diet 1 poire pochée ou poire fraîche

Et si je commence juste **avant Noël**, je fais comment ?

Mangez léger !

Pour anticiper les fêtes de fin d'année, il faut manger plus léger, sans pour autant faire n'importe quoi : ne pas jeûner, ne pas sauter de repas, ne pas faire de mono-diète (uniquement des fruits par exemple...). Cela "stresserait" l'organisme, qui mettrait alors en marche son système de survie : **le stockage** !

Vous pouvez en revanche adopter les bons gestes :

- **Remplacez 2 repas de la journée par 2 repas légers Energy Diet.** Il apporte 1/3 des besoins en vitamines et minéraux, des protéines de haute valeur biologique, ainsi que des lipides et des glucides de qualité (voir exemples de menus pages 6 et 7).
- **Pour les autres repas :** évitez les aliments gras (charcuterie, fromages, fritures...) et les produits sucrés (glaces, gâteaux, viennoiseries, sodas,...). Favorisez les aliments naturellement maigres (viandes blanches, poissons, laitages à 0% de MG, fruits et légumes). Suivant votre appétit, n'hésitez pas à diminuer les portions.
- **Ayez le réflexe Energy Détox :** 1 stick dilué dans 1 litre d'eau... et la bouteille à portée de main toute la journée !

Exemple d'une journée de repas pour le 24 et le 31 décembre

- **matin :** 1 **Energy Diet** avec 1 fruit frais et 1 boisson chaude
- **midi :** poisson blanc cuit en papillote avec sa julienne de légumes, 1 yaourt nature et 1 fruit frais
- **1 heure avant le repas du soir :** 1 **Energy Diet**

Pour LE RÉVEILLON

- A privilégier :**
- **entrée :** crustacés à volonté, salade composée ou carpaccio.
 - **plat :** viande maigre (volaille sans peau ou filet de veau ou de bœuf ou gibier) ou poisson + légumes + éventuellement féculents en se limitant à l'équivalent de 4-5 cuillères à soupe ou 2 tranches de pain aux céréales.
 - **dessert :** bûche glacée ou salade de fruits

Astuces pour "limiter la casse" !

QUEL ALCOOL CHOISIR ?

L'alcool est très calorique. En effet, quand 1 g de glucide ou de protéine équivaut à 4 kcal, 1 g d'alcool en fournit 7 kcal.

Voici les calories de vos alcools préférés :

- 1 verre de Whisky = 190 kcal
- 1 verre de mojito = 160 kcal
- 1 verre de punch = 120-160 kcal
- 1 apéritif à base de vermouth = 130 kcal
- 1 "demi" de bière = 130 kcal
- 1 coupe de champagne = 80-120 kcal
- 1 verre de kir : 120 kcal
- 1 verre de vin = 110 kcal

Limitez également les boissons alcoolisées à base de sucre (porto, muscat, liqueur...) qui augmentent sérieusement la facture calorique et qui masquent l'effet de l'alcool...

QUE CONSOMMER À L'APÉRITIF ?

L'apéritif est le moment le plus critique car aux calories de l'alcool s'ajoutent celles des toasts !

À titre indicatif, voici quelques aliments servis à l'apéritif, ainsi que leur équivalent en calories :

- 1 poignée de cacahuètes (30g) = 180 kcal
- 1 petit paquet de chips (30g) = 170 kcal
- 1 poignée de noix de cajou (30g) = 150 kcal
- 6 rondelles de saucisson = 150 kcal
- 2 toasts de tarama = 110 kcal
- 1 poignée de bretzels = 110 kcal

★ Vos meilleurs alliés pour un apéro léger seront :

- les tomates cerise ainsi que tous les légumes servis sous forme de bâtonnets de crudités (à plonger dans une sauce à base de fromage blanc et de fines herbes)
- les mini-brochettes à base de crevettes, ananas, mangue ou dés de jambon blanc, tomates, mozzarella...
- les billes de melon, les cubes de fromage frais roulés dans différentes épices
- les jus de légumes ou les eaux pétillantes accompagnées d'une rondelle de citron



J'ai trop bu, trop mangé, **help !**

Face aux excès en tout genre pas de panique,
sortez vos bottes secrètes :

La boisson Harmony Nectar d'aloë vera

Cette boisson bienfaisante a été spécialement
formulée à base d'aloë vera biologique, de miel
et de nectar d'agave.

L'aloë vera améliore la digestion et le transit intestinal
et calme les inflammations digestives. Idéal quand
on est ballonné ou en cas de désagréments liés
aux excès de bonne chère !



La boisson DETOX

Cette boisson associe thé vert, menthe poivrée, gingembre
et kinkeliba, une synergie végétale pensée pour vous
accompagner après les repas copieux.
Traditionnellement appréciés pour alléger la digestion
et soutenir l'élimination naturelle, ces ingrédients apportent
confort et vitalité.

Energy Aroma Digesty

Prenez soin de votre confort digestif grâce aux
5 huiles essentielles qui composent cette synergie
aromatique : orange douce, gingembre, cardamome,
basilic et Bois de Hô. Digesty est le produit incontournable
à avoir sur soi en cas d'excès... de chocolats !

Et après les fêtes ?

Pas d'obligation de finir les restes, pensez à les congeler !

Pour éliminer, privilégiez les aliments "détox" : céréales complètes,
fruits et légumes,... Riches en fibres, vitamines, minéraux
et antioxydants, ils vont aider l'organisme à se détoxifier en douceur.
Pour accélérer le processus de nettoyage, buvez votre litre d'Energy Détox.

Côté menus, retrouvez une alimentation légère et équilibrée
dès le lendemain des fêtes grâce à Beautysané
(nos exemples de menus pages 6 et 7)



Nos astuces bien-être

- **Distinguez la faim de l'envie de manger** : pour cela, buvez d'abord un grand verre d'eau. Si vous éprouvez toujours une sensation de faim, c'est qu'il est temps de passer à table !
- **Prenez un Energy Diet** une heure avant le repas de fête, pour ne pas vous jeter sur les petits fours à l'apéritif.
- **Évitez de cumuler les excès** : si l'entrée est particulièrement riche, optez pour un plat léger avec des légumes ; si le plat est en sauce, privilégiez un dessert aux fruits. Faites l'impasse sur le pain si vous prenez des féculents et limitez votre consommation à un verre d'alcool seulement.
- **Privilégiez les aliments pauvres en calories** : les fruits de mer et particulièrement les huîtres, le poisson, les volailles (enlevez la peau), les légumes sous toutes leurs formes, les desserts à base de fruits (mousses, salades, carpaccio...)
- **Servez-vous de petites portions et mangez lentement.**
Votre cerveau transmettra un signal de satiété dans les 20 minutes.
Faites une pause avant de vous servir de nouveau.
- **Faites une cure d'Energy Détox** de mi-novembre à mi-janvier.
Elle vous permettra d'éliminer les toxines et de stimuler le travail du foie, pour mieux métaboliser les graisses.
- **Pour accélérer le processus d'élimination**, buvez beaucoup : des bouillons, des soupes, du thé vert, des tisanes, des eaux riches en bicarbonates...
- **Réalisez votre vinaigrette allégée** : 1 cuillère à café d'huile de colza, 1 cuillère à café d'eau ou de jus de carottes, 1 cuillère à soupe de vinaigre d'échalotes, 1 cuillère à café de moutarde, sel et poivre
OU 1 cuillère à soupe de yaourt ou fromage blanc, 1 cuillère à soupe de jus de citron, 1 cuillère à café de moutarde, herbes aromatiques, sel et poivre

En plus de ces astuces,
votre conseiller Beautysané peut également
vous proposer un programme "Spécial Détox",
prévu spécifiquement pour corriger
les petits écarts !



Nos astuces sport

Bougez !

**Certes, pendant les fêtes, la météo peut être capricieuse et il fait froid.
Mais ce n'est pas une raison pour rester chez soi à ne rien faire.
Au contraire, nous vous invitons à bouger !**

- **Marchez dès que vous en avez l'occasion.** Après un repas copieux, proposez à vos amis ou votre famille de faire une promenade digestive !
- **S'il fait froid**, habillez-vous chaudement et faites une promenade à vélo. 30 minutes suffisent pour retrouver la forme.
- **Faites du sport à domicile !** 15 minutes de rameur, stepper, vélo elliptique, ... Toutes les occasions sont bonnes pour bouger !
- **La piscine est aussi une bonne solution** : nager dans une eau bien chaude, quand il fait -10°C dehors, c'est un vrai plaisir et un vrai instant de détente .
- **Si vous aimez la montagne, les sports d'hiver sont faits pour vous.**
Que ce soit ski alpin, ski de fond ou raquettes, les solutions sont multiples pour bouger au grand air !
- **Et pourquoi pas une bataille de boules de neige ?**
Idéale pour se dépenser et brûler des calories sans en avoir l'air !



Découvrez notre Pack Spécial Fêtes !

Beautysané vous propose trois nouvelles saveurs exclusives :

- un velouté réconfortant aux **légumes blancs et à la truffe**
- une délicieuse saveur **chocolat aux écorces d'orange**
- une version gourmande de **pain d'épices**

À savourer tels quels ou à intégrer dans vos recettes festives !
Dépêchez-vous de les découvrir... et recevez ce joli sac en cadeau !



Energy Diet

Le repas léger gourmand

- **teneur réduite en calories**, pour perdre ou contrôler votre poids
- **protéines de lait, soja, pois**, pour votre masse musculaire
- **glucides complexes**, pour contrôler la glycémie
- **huiles de colza et de soja**, pour leurs oméga 3
- **fibres d'inuline et d'acacia**, pour nourrir le microbiote
- **23 vitamines et minéraux**, pour la forme !
- **système haute digestibilité**, pour le confort intestinal



Découvrez nos recettes de fêtes !



RISOTTO À LA TRUFFE

Ingrédients

- 80 g de riz basmati
- 50 g de champignons de Paris
- 150 ml d'eau
- Lamelles de truffe fraîche (facultatif)
- Poivre
- **1 dose Energy Diet velouté de légumes blanc à la truffe**

Préparation pour 1 personne

Verser le riz basmati dans un litre d'eau salée. Porter à ébullition.
Réduire le feu au minimum. Ajouter les champignons émincés et laisser cuire à couvert 10 à 15 mn.
Mélanger 1 dose d'**Energy Diet** légumes blanc à la truffe avec 150ml d'eau.
En fin de cuisson du riz, incorporer la préparation **Energy Diet**.
Servir le riz avec quelques lamelles de truffe. Poivrez.



VELOUTÉ FERMIER D'ENDIVES ET DE PATATES DOUCES

pour 2 personnes

Ingrédients

- **1 dose Energy Diet poulet & aromates**
- 5 cl de crème fraîche légère
- 1/2 litre d'eau
- 300g d'endives
- 250 ml de lait 1/2 écrémé ou végétal
- 200 g de patates douces
- 2 échalotes
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Quelques brins de persil

Préparation

Laver les endives. Les essorer, après avoir retiré le cône amer de la base, puis les émincer. Laver et peler les patates douces puis les couper en morceaux.
Dans une cocotte, faire revenir l'échalote émincée.
Ajouter les endives avec une cuillère à café de sucre.
Incorporer les patates douces, ajouter l'eau et faire cuire 30 mn. Ajouter le persil après cuisson et mixer le tout.
Incorporer la préparation Energy diet poulet & aromates. Réchauffer le tout en remuant sur feu doux.

BROCHETTES DE ST JACQUES AUX PETITS LÉGUMES

pour 2 personnes

Ingrédients

- **1 dose Energy Diet légumes**
- 2 poireaux
- 150 ml d'eau
- 1/4 de poivron jaune
- 1 courgette
- 2 tomates séchées
- 6 coquilles St Jacques
- Gingembre moulu

Préparation

Couper les légumes en petits dés et les faire revenir 10min dans une poêle, avec un filet d'huile d'olive.
Dans un blender, mélanger les 2/3 des légumes cuits avec l'eau, du gingembre (selon votre goût) et Energy Diet légumes.
Faire cuire les noix de Saint-Jacques 10 min dans une poêle beurrée.
Verser la préparation dans 2 mini-cocottes.
Sur une assiette, présenter une mini-cocotte, une brochette de noix de St Jacques et le reste de légumes poêlés.





GINGERBREAD

Ingrédients

- 25 g de farine
- 20 g de beurre
- 20 g de sucre glace
- ½ sachet de sucre vanillé
- 2 œufs
- 1 c. à c. de levure
- **1 dose d'Energy Diet Pain d'épices**

Préparation

Préchauffer le four à 180 °C.
Mélanger **Energy Diet** avec la farine, le sucre glace, la levure, le sucre vanillé, le beurre ramolli et 1 œuf.
Former une boule avec cette pâte. Ajouter un peu de farine si la pâte colle et laisser reposer au frigo 1 h.
Etaler finement la pâte et découper les formes que vous voulez (étoiles, cœurs, B de **Beautysané** !).
Placer les formes sur du papier sulfurisé, les dorer à l'œuf et cuire 15 minutes à 180°C.
Laisser refroidir et décorer avec de la glace royale si vous le souhaitez.



PAIN D'ÉPICES

pour 8 personnes

Ingrédients

- 75 g de farine
- 2 bananes écrasées
- 1 c. à s. de miel
- 3 c. à soupe de lait 1/2 écrémé
- 1 sachet de levure
- 2 œufs
- 1 c. à c. de 4 épices
- **1 dose d'Energy Diet Pain d'épices**

Préparation

Préchauffer le four à 160°C.
Dans un saladier mettre les ingrédients secs : 1 dose d'**Energy Diet Pain d'épices**, la farine, le 4 épices, la levure.
Ecraser les bananes dans une assiette et les ajouter à la préparation.
Ajouter les œufs, le miel et le lait puis bien mélanger, verser la préparation dans un moule à cake.
Enfourner pendant 30 minutes en surveillant la cuisson.
Vérifier en mettant la pointe d'un couteau dans le cake, elle doit ressortir sèche.
Démouler et laisser refroidir avant de déguster !

MINI TARTELETTES POMME CANNELLE

pour 4 personnes



Ingrédients

- **1 dose Energy Diet Vanille**
- Quelques feuilles de brick
- 5 g de beurre fondu
- Le jus d'un citron
- 2 pommes
- 200 ml de lait 1/2 écrémé ou végétal
- 1/2 écrémé
- Cannelle en poudre

Préparation

Préchauffer le four à 200°C.
Rincer et essuyer les pommes.
Retirer les cœurs avec un vide-pommes.
Trancher les pommes en deux, en gardant la peau, puis couper en fines lamelles à l'aide d'une mandoline.
Dans un petit bol, couvrir d'eau les pommes et verser le jus de citron.
Faire chauffer au micro-ondes 5 minutes. Égoutter.

Prendre une feuille de brick et la badigeonner de beurre fondu à l'aide d'un pinceau. Recommencer avec une seconde feuille de brick et la superposer sur la première. Découper à l'aide d'un couteau des cercles de 12 cm de diamètre environ.
Placer les cercles de feuilles de brick dans des moules à muffins rigides, pour réaliser les "fonds de tarte".
Dans un shaker, verser le lait et ajouter 1 dose d'Energy Diet Vanille. Secouer.
Répartir la préparation sur chaque fond de tarte.
Remplir à mi-hauteur.
Prendre 5-6 lamelles de pomme et former une ligne en les faisant se chevaucher. Saisir la dernière lamelle et la rouler sur elle-même. Les autres lamelles suivront le mouvement.
Déposer la rose ainsi obtenue sur chaque fond de tarte. Saupoudrer de cannelle.
Enfourner 20-25 min à 200°C.
Laisser refroidir puis démouler.
Saupoudrer de sucre glace avant de servir.



FONDANT CHOCOLAT POMMES AMANDES

pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 dose Energy Diet Chocolat
- 250 ml de compote
- 1 oeuf
- 100 g de Maizena
- 50 g de poudre d'amandes
- 25 g de beurre
- 25g de pépites de chocolat

Préparation

Préchauffer le four à 160°C.

Mélanger la compote, l'oeuf, la maizena et Energy Diet chocolat.

Faire fondre un peu le beurre et l'ajouter à la préparation (le beurre est facultatif).

Ajouter la poudre d'amandes et bien mélanger.

Verser dans un moule à cake et enfourner pour 20 minutes.

Ajouter des pépites de chocolat à la sortie du four.

C'est prêt !

CHOCOLAT CHAUD RÉCONFORTANT AUX ÉPICES

pour 1 personne

Ingrédients

- Chamallow
- Cacao en poudre
- 250 ml de lait
- 1 dose d'Energy Diet Chocolat & écorces d'oranges

Préparation

Dans un shaker, verser le lait et Energy Diet Chocolat & écorces d'orange. Secouer et verser dans une casserole.

Cuire à feu doux 2 minutes.

Verser la préparation dans un mug, ajouter un peu de cacao et de chamallow sur le dessus. Déguster !



RECETTES RECOMMANDÉES POUR L'ATELIER CULINAIRE :

Velouté de légumes blancs à la truffe

Gingerbread

Chocolat chaud réconfortant aux épices



Beautysané
et votre conseiller
vous souhaite
de Joyeuses Fêtes !



Les produits sont fabriqués en France
et distribués par :

**Beautysané, une marque
du groupe Eat for Good**

5 avenue Joffre - 57000 Metz
RCS Metz 450 246 152
e-mail : contact@beautysane.com
Tél. : 03 69 67 29 00



www.beautysane.com

Retrouvez nous sur :

